LA ERA DE LA CONSCIENCIA

Es Tiempo de Despertar

EDGAR BRAVO

La Era de la Consciencia

Es Tiempo de Despertar

Edgar Bravo

ISBN: 9798640985948

https://edgarbravo.com

¡Vive una vida legendaria!

DEDICATORIA

Este libro está dedicado a todas las leyendas, que inspiran mi existencia y me dan la alegría para continuar en este sendero.

CONTENIDO

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, que me han dado el amor, el espacio, la libertad y el apoyo necesarios para poder crear en totalidad, toda mi vida.

A mi hermana y mi cuñado, que me han brindado su apoyo incondicional y su amor, a través de momentos complicados en la vida.

A mi sobrino Diego, que me inspira a volver a ser niño, con su amor y su inocencia, me demuestra que hay un futuro brillante para la humanidad.

A todos y cada una de las personas con las que he convivido a través de los años, me han enseñado mil lecciones y hemos compartido momentos inolvidables, seres maravillosos de luz con los que me he cruzado en el camino.

A Dios, la vida, la existencia, el universo y mi consciencia por permitirme expresar mi ser a través de estas paginas y compartirlo con la humanidad.

A ti, que me lees, ¡muchas gracias!

Namaskar.

PRÓLOGO

Hola Leyenda, a través de este libro quiero compartir contigo mi ser, mi esencia y lo que resuena en mi corazón como una verdad. No hay intención de cambiar nada en ti, ni de crear nuevas creencias o disputar nada. No hay ideas religiosas, políticas o filosóficas de ningún tipo en particular, solo lo que se ha convertido en parte de mi ser, totalmente independiente de su origen, si lo dijo alguien en específico, solo lo citaré como referencia, pero sin añadiduras. Creo firmemente en el derecho de que cada persona puede ser, hacer y creer lo que encuentre más conveniente y lo haga sentir mejor, hay algunas ideas que quiero compartir contigo y que crearon un impacto positivo en mi vida. Solo fluyen a través de mí y se escriben desde lo más profundo de mi consciencia.

No me adhiero, ni me identifico con ninguna religión, corriente filosófica, ni científica, simplemente expongo lo que resuena conmigo, desde un lugar de aceptación, unión y conexión con todo, no creo en buscar enemigos en común para ganar popularidad, ni en que nuestras creencias deban separarnos de forma alguna, muy por el contrario creo que la información y las posibilidades contenidas en este libro, pueden simplemente darte un nuevo ángulo y puedes tomar o desechar lo que sea, es simplemente como yo lo veo y lo quiero compartir contigo.

Como sé que muchas personas nunca pasan de las primeras páginas, de una vez te dejo el mensaje, por si las dudas. **“Todo va a cambiar, y está bien, era necesario, va a tomar un tiempo, pero vamos a estar bien, que digo bien, mejor que nunca, la mente se resiste al cambio, te parecerá muy extraño, ya que lo que viviremos en nuestra época es único, es nuestro tiempo de crear con amor, con unidad y conexión un mundo donde vivamos en paz, donde podamos ser uno como especie y uno con el planeta tierra, es momento de regresar a nuestros orígenes y crear desde ahí algo maravilloso para toda la humanidad”**

Si algo de lo que te cuento en este libro te produce algún malestar, está bien, es parte de la catarsis necesaria para romper con las viejas ideas que controlan nuestra vida. Mi intención es que un día este libro sea tan obvio e innecesario que no sepamos ni porque lo escribí, que un día todos estemos unidos, conectados y en consciencia presente, disfrutando del mundo, la vida y la existencia.

Algunos de los conceptos que tocaré en este libro han cambiado mi vida por completo, me han abierto los ojos y me han dado una nueva perspectiva, solo pretendo compartir lo que resuena con mi ser. No tiene ningún origen definido, puede venir de cualquier parte, pues todo en sí mismo, contiene algo de verdad.

Yo solo puedo mostrarte las puertas y realizar algunas indicaciones de hacia dónde mirar, pero eres tú quien tiene que cruzarlas, la tarea de recordar nuestro verdadero ser, es individual y nadie puede hacerla por ti. Así como el menú de un restaurante no es comestible, tampoco este libro es un despertador automático, ambos solo muestran lo que está ahí, disponible para ti, tú eres quien tiene que elegir qué tomar y qué desechar.

Como decía el maestro del Zen: “Soy solo el dedo que muestra la luna, pero no es objeto de escrutinio por sí mismo, sólo puede apuntar, tú eres quien tiene que observar.”

Espero que disfrutes este libro leyenda, pues fue creado para ti, en totalidad y desde lo mas profundo de mi ser.

¡Vive una vida legendaria!

El lenguaje dormido

Las palabras no pueden expresar realmente la esencia del mensaje que quiero transmitir, ya que fueron creadas con base en un <<yo>> imaginario, parte de la separación del ser. Por eso a lo largo de este libro encontrarás, palabras que, aunque sé

que pueden interpretar como separación, vienen desde un lugar de unión, colaboración y de formar uno con todo y con todos en el universo. Lo que aquí encontrarás escrito es completamente tuyo, puede tener mucho significado, un poco o nada, como un árbol para aquel que lo observa, depende de ti y está bien. El lenguaje nos limita a tener una estructura y a formar oraciones, colocar una palabra después de la otra, gramaticalmente correcta, pero en la vida, en la existencia y en Dios no hay esa formación lineal, todo sucede al unísono yo, tú, toda la naturaleza y el universo están sucediendo en este momento, mientras lees estas palabras.

Permitir

La palabra permitir se utiliza mucho en enseñanzas espirituales, pero no es literal, nadie permite nada, porque nadie pide permiso de nada, la vida no te pide permiso para suceder, el universo no pide permiso y la existencia no necesita de la aprobación de nadie, para permitir, se necesita que exista un <<yo>> que <<autorice>> el suceso, lo que a la existencia, la consciencia y el ser auténtico no podría importarle menos.

¿A quién le importaría la autorización de una ilusión?

A lo que se refiere realmente **“permitir” es a una NO Resistencia** cuando nos resistimos a algo, creamos separación,

creamos sufrimiento e identidad con ese algo, por lo que la mente en su labor natural te protegerá a ti y a todas las cosas con las que te identifiques.

Ahora que lo explicamos ¿Vamos a usarla te parece?

Permite que fluya a través de ti la vida y la consciencia, el mundo es un lugar maravilloso cuando eliges verlo así. La mente no es tu enemiga, pero a veces actúa como si lo fuese, cuando no la trabajamos se vuelve floja y mandona, es como cualquier músculo de nuestro cuerpo, si no lo ejercitas se atrofia, a veces, pensamos que estamos ejercitando la mente cuando pensamos o cuando resolvemos problemas de la vida diaria, también en el sistema educativo tradicional, se nos enseña, que tener memoria es igual a ser inteligente. Hoy quiero decirte querida leyenda, que no es así, el tener buena memoria nos ayuda a realizar ciertas tareas, pero no es la fuente real de la inteligencia.

La mente se trabaja al traer a la consciencia todo lo que haces inconscientemente, al relajarla, al observarla, al aceptarla como es y no identificarte con los pensamientos o las ideas que puedan fluir a través de ella. Hablaremos acerca de la mente más adelante.

Tu eres mucho más de lo que te permites ser, nos ponemos reglas tontas que provienen de sepa donde, y las tomamos

como un absoluto. Si o si me tengo que comportar de cierta manera, si o si tiene que comportarse el mundo como yo digo, esas reglas, junto con tus creencias forman parte de lo que hoy conoces como tu identidad, pero la identidad no es más que una ilusión. Se que mucho de lo que leerás hoy puede chocar contigo y con tus creencias, pero no soy más que un reflejo de lo que crees, no hay malas intenciones detrás de este libro, de hecho, no hay intenciones, no depende de ningún resultado, solo es, solo está siendo realizado a través de mí.

Hoy el universo tiene un mensaje para ti: “Deja ir”

Deja ir y permítete ser feliz, muchas veces confundimos el origen de la luz y de las cosas, creemos que tenemos que pedirnos permiso para ser felices. Pedirle permiso a tu historia, a tus apegos y tus creencias, generamos resistencia porque creemos que la vida es así, pero no lo es realmente.

Hay una historia que se repite a lo largo del tiempo, en momentos y situaciones diferentes, ha sido usada por personas como Buda, Wayne Dyer, Osho, Krishnamurti y varios más. Básicamente, se trata de la historia de un hombre que pierde algo en la oscuridad...

Un día, Ray estaba tomando su café en el sillón de su casa, cuando de pronto se fue la luz, estaba completamente oscuro y no veía nada, al dejar su taza sobre la mesita por accidente tiró

las llaves de su carro, comenzó a buscarlas, pero no podía ver nada, por la ventana vislumbro un faro encendido del otro lado de la calle y se dijo "Voy a buscarlas ahí, será más fácil." Salió de su casa y comenzó a buscar bajo el faro, cuando su vecina lo vio, y le preguntó:

- *Hola vecino, ¿perdiste algo?*
- *Si vecina perdí mis llaves y no las veo por ningún lado*

Comenzaron ambos a buscar las llaves bajo el faro, recorrieron toda el área, pero no encontraron nada, a lo que la vecina preguntó:

- *¿Y dónde las viste por última vez?*
- *En mi casa vecina, pero como no se veía nada, salí a buscarlas aquí donde hay luz.*

Por más obvia que suene la historia, todos hacemos lo mismo, los sentidos, que son nuestra puerta de comunicación al mundo exterior, apuntan hacia afuera, por lo que crean la ilusión de que hay más luz allí. Pero es solo una ilusión, tendemos a buscar lo que queremos fuera de nosotros, la felicidad, el amor, el éxito, la abundancia, la vida. Y lamentablemente tengo que decirte que nunca lo vas a encontrar ahí.

Todo lo que estás buscando es natural, es parte de tu esencia, de quien eres realmente, solo es cuestión de "recordar." No sé

si te ha pasado que de pronto escuchas algo distinto y resuena con tu esencia, con tu ser, sabes de alguna manera que es verdad y que ya lo sabías, pero en algún momento, de alguna forma, lo habías olvidado.

YO - MI

El yo del que te hablaré en este libro no es el yo que aparentamos ser, de nuevo, dentro de las limitaciones del lenguaje de separación, para describir algo hay que usar palabras como yo, tu, mío, tuyo, pero en este libro, tú y yo somos uno, no hay mío o tuyo o de nadie, todo es parte de la existencia, de la consciencia que toma forma para contemplarse a sí misma. Al morir no nos llevamos nada, porque no hay nada que llevar, la vida pasa a través de nosotros, es una con nosotros y el universo entero se encuentra dentro de ti, estamos conectados con todo y todo está conectado a nosotros, no existe nada que llevar o pretender.

El yo del ego es la ilusión, el que controla, acumula, se identifica, juzga y clasifica, el que sufre y se hace la víctima, el que le gusta llamar la atención y ser el centro de todo. Ese es el falso yo.

Tu **yo real** es el que vive cada momento al máximo, se entrega y realiza cualquier tarea con totalidad, sin importar lo nimia que parezca, el que está conectado con todo y con todos, que no se

identifica con nada material, ni con los relatos que le cuenta la mente, no tiene etiquetas, ni depende de forma alguna de las historias del pasado o la ilusión del futuro, no necesita escapar, pues vive plenamente en el presente, un momento a la vez.

Yo, será tu yo real y **<< falso yo>>**, el yo del ego. ¿Vale?

Al decir **mí** no me refiero a ningún sentido de propiedad, pertenencia, exclusividad o cualquier concepto similar, solo me refiero a mi perspectiva, como lo veo desde la consciencia, desde la forma física, y de la misma forma que pasa la vida y la existencia a través de mí.

Conciencia - Consciencia

La conciencia es la capacidad para discernir entre el bien y el mal, entre dos etiquetas y crear una moral, un compás interno que te guía, alejándote de lo que consideras malo y acercándote a lo que consideras bueno, este compás interno se encuentra en la capa más cruda o densa de la mente. Es instintiva y aunque a muchos pareciera fallarles no es así, encuentran placer en lo que los demás ven como negativo o dañino en algún sentido.

Consciencia es de lo que habla más este libro, es nuestra

capacidad para reconocer nuestra propia existencia, pero también es tu <<yo real>> muchos experimentan algunos destellos de esto en su vida, pero otros vivimos en ese estado todo el tiempo y es muy divertido.

Está bien

A lo largo de este libro encontrarás que te digo, "está bien", pero no viene de un juicio, de hecho nada está mal realmente, todo simplemente "es" y así está bien, es como el universo, la vida, Dios y la existencia lo necesitan en este momento, no pertenece a las etiquetas sociales a las que estamos acostumbrados, si no que viene de una no resistencia, de una liberación de juicios y juzgados, es como un "**no te preocupes, es parte de la existencia y es como debe ser**" resumido en dos palabras **está bien**.

Leyendas

Las leyendas, es como yo llamo a las personas que se siguen a sí mismas, quienes creen en su propia naturaleza y están abiertas y dispuestas a escuchar nuevas ideas, creo que todos somos leyendas, todos tenemos lo necesario dentro de nosotros para vivir una vida legendaria. Una vida llena de amor, abundancia, conexión, unión, colaboración, compasión y sueños cumplidos, una vida presente, llena de sincronicidad y bendiciones de la existencia.

Tu eres una leyenda viviente, eres un ser maravilloso de luz, que puede crear un mundo sublime a su alrededor, todo está en tu interior, solo basta con que comiences a creer de verdad en ti y en tus capacidades, que te abras a las posibilidades infinitas de la vida y permitas que todo fluya en ti y a través de ti.

No busco seguidores, ni nada similar, eso es de otra época, busco conexiones reales con otros seres maravillosos, con personas auténticas que amen su ser y con las cuales compartir esta maravillosa experiencia humana y por ello, veras que me refiero a ti, como **leyenda**.

Ahora leyenda, usaré este momento para hablarte de algunos conceptos clave, no me gusta definir las cosas, aunque parezca lo contrario, porque las limitamos y las contextualizamos, lamentablemente es necesario para causar un entendimiento, amo mi silencio y las personas que me conocen lo saben, he sido muy callado por los últimos 37 años, pero creo que este es el momento perfecto para hablar un poco contigo.

CONCEPTOS CLAVE

Las asociaciones, las creencias y la sociedad nos han obligado a usar máscaras, a repetir patrones y paradigmas de antiguas

creencias, con la finalidad de darnos un sentido de pertenencia, hacernos sentir parte de algo. Utilizando nuestra inocencia y nuestra incapacidad de defendernos o formarnos un criterio propio, desde que nacemos, nuestro entorno nos influencía, padres, maestros, amigos y todos nuestros allegados, con la mejor de las intenciones y sin consciencia de ello, así lo aprendieron y así lo enseñan. Esto se ha repetido por milenios y podemos ver los resultados en la sociedad actual, donde solo el 1% tiene el control de las reacciones del 99%, no suena natural.

Por eso quiero compartir contigo algunos conceptos clave y la forma en la que lo veo aquí y ahora, desde mi forma de consciencia, si algo resuena contigo tómalo, si algo no lo hace deséchalo, y si algo te molesta, examínalo y ve lo que hay detrás, muchas veces es solo humo sosteniendo una creencia o una ilusión.

No hay un orden específico, puedes leer cualquier concepto en el orden que prefieras o repetir alguno cuando sientas ganas de leer al respecto. Son solo mi forma de ver la vida y sus múltiples vertientes. Cada uno es dueño de su propia verdad, y aquí te comparto la mía.

Nada se repite en la naturaleza

La vida no repite nada, todos somos únicos, irrepetibles, incomparables, la existencia es única en su creación, si levantas

una piedra del río y buscas otra igual nunca la encontrarás, aunque en apariencia, sean parecidas, jamás encontraras una exactamente igual, a la vida y al universo, no le gustan las repeticiones, no existe ningún ser igual a otro, vivo o no.

La sociedad insiste en encasillarnos y la mente en generalizar, pero nada ni nadie es igual, ni parecido en esencia, todos somos únicos. Por eso trata de evitar de manera consciente tus generalizaciones, nada "es" solo porque tu mente lo prefiere así. Cuando conocemos a alguien, a los pocos segundos tendemos a crearnos juicios y etiquetas, lo pones en una cajita con un sello y ahora esa persona es así para ti. Nos perdemos de la oportunidad de conocer realmente a las personas, de abrirnos y verlos como seres únicos e irrepetibles, nos perdemos de su divinidad, del potencial de las posibilidades infinitas, todo, porque tu mente te dijo, que es un buen juez de carácter.

Creamos juicios y limitamos a las personas, las clasificamos y creamos expectativas alrededor de ellas, etiquetas, que después cuando no "son" lo que tu mente creía, te sorprendes.

Si aceptamos a las personas como son, sin generar juicios, ni etiquetas, nos pueden asombrar, una relación entre dos personas sin estos molestos juegos de la mente puede ser maravillosa. Podemos sentirnos realmente cómodos, auténticos, sin tener que ser de alguna forma preestablecida por el otro, sin cumplir expectativas y simplemente

compartiendo nuestra experiencia de vida y nuestra existencia juntos.

Por eso es importante llegar llenos a cualquier tipo de relación, no podemos dar aquello que no tenemos para nosotros, si no nos amamos, no podemos dar amor, si no nos respetamos, no podemos respetar la individualidad del otro, si no nos sentimos plenos y absolutos, siempre estaremos buscando quien nos llene nuestros vacíos existenciales.

Para conocer el mundo, primero conócete a ti mismo, nos la pasamos buscando referencias, modelos a seguir y conceptualizaciones de éxito y felicidad, cuando todo lo que necesitas es conocerte a ti, entrar en tu ser y permitirte ser como eres, amarte así, sin condiciones, ni juicios vacíos, nada se repite y nada puede ser igualado, si tratamos de ser como alguien más, solo lograremos una versión incongruente de nosotros mismos, aumentaremos el caos y la resistencia en nuestra naturaleza y solo crearemos más sufrimiento innecesario, comienza por conocerte, eres un ser único, irrepetible e incomparable. Solo hay una versión de ti, una sola edición, un sólo tú, aunque estemos conectados con todo y con todos, nada se repite, somos como una forma única de consciencia observando su propia creación, así que conócete, medita, habla contigo, baila, juega y diviértete desde tu verdadero ser, no te cierres a tu propia divinidad y nunca te compares con nada ni con nadie, no puede haber comparación real ya que, nada se repite en la naturaleza.

La Naturaleza

“La madre tierra es una fuente de vida, no una fuente de recursos.” - jefe Arvol (Cherokees)

En la naturaleza, todo está interconectado, el ser humano también pero muchos lo han olvidado, se encuentran sumidos en sus pensamientos, soñando un sueño eterno, llenos de ruido mental y físico, empeñados en creerse mejor que todo y que todos, desconectados, hundidos en su propia miseria, pasando la vida sin vivirla, temiendo a la muerte, sin saber que ya están muertos por dentro y sólo están reaccionando al entorno, cuando un árbol es cortado de sus raíces, muere, lo mismo nos pasa a todos, cuando olvidamos nuestro origen y nuestra conexión con la tierra y la naturaleza.

En el tiempo en el que estuvimos guardados por la pandemia, el planeta se comenzó a limpiar a sí mismo, la contaminación se redujo hasta en un 50% en ciudades como París, en Punjab, India pudieron volver a ver desde sus ventanas el Himalaya, cosa que no había sido posible en décadas, los animales volvieron a salir a sus hábitats, se veían pumas, coyotes, hienas y jabalíes en distintas ciudades del continente americano, canguros en centros comerciales de Australia, pingüinos en las calles de Sudáfrica y muchas otras especies alrededor del planeta. Nos mostró que hemos desviado el camino, olvidamos nuestros orígenes, que venimos de la tierra y a ella regresamos.

Que la tierra puede vivir sin nosotros, pero nosotros no sin ella.

La naturaleza es una maravillosa fuente de sabiduría y conexión, un gran ejemplo de unión y cooperación, a la naturaleza no le importan los juicios, ni las etiquetas, a una rosa poco le importa que la llames Rosa o le digas Violeta, o Chewbacca, para ella es lo mismo, seguirá siendo tan hermosa, sutil y fragante como siempre, a veces las etiquetas son necesarias para comunicarnos y expresar lo que queremos, pero el problema reside en identificarse con ellas, en crear posesión, conceptos o límites a su alrededor, todo eso son solo ilusiones humanas. En lo personal uso a la naturaleza como la máxima prueba entre realidad e ilusión, durante la cuarentena, escribí este libro y la pase en casa de mis padres para ayudarles con las compras y lo que fuese necesario, ya que son adultos mayores, fue en esta casa donde cree la siguiente prueba:

En el baño de la casa de mis padres vive una pequeña araña a la cual como buen humano le puse un nombre y la llame Cleta, ella vive feliz en su esquina y ayuda a mantener a los mosquitos y otros insectos fuera del área, vivimos en armonía, la regadera es un lugar donde muchas de las mejores ideas y realizaciones han surgido a lo largo de la historia, ahí fue donde cree la prueba, cuando algo me viene a la mente y me causa incertidumbre acerca de si será una creencia ilusoria o una verdad, me pregunto ¿Es algo que le importaría a Cleta? Si la respuesta es sí, entonces es real en muchos niveles, si la respuesta es no, entonces es una ilusión, una creencia que solo era real en mi mente. Se que suena extraño y tal vez un poco loco, pero... Sí suena extraño o no ¿Le importaría a Cleta?

No es que pueda leerles la mente a las arañas, ni que quiera vivir como araña, es solo una metáfora, una invitación a ponerse en el lugar de la naturaleza, reconectar con ella y poder diferenciar, aquello que es una simple ilusión humana generada por el <<falso yo>> y el deseo de controlarlo todo, de algo esencial, real en la vida y en la naturaleza misma de las cosas.

En apariencia los árboles no hacen nada, solo están ahí parados, quietos, solo respirando, pero son solo apariencias, gracias a eso, el resto del planeta puede respirar y vivir. Mucho de lo que vivimos como seres humanos son solo eso, apariencias, y nos dejamos guiar mucho por ellas, te platicare un poco al respecto en el siguiente capítulo, por lo pronto, recuerda que la naturaleza es un gran maestro, si la seguimos tratando como si fuese un negocio y una fuente de recursos, muy pronto podemos ser expulsados de ella. Te invito a reconectar con la naturaleza, a contemplarla, a meditar en ella, y cuando salgamos de esto, a viajar por todos lados y a vivir la vida y la existencia como una fiesta, bailando, cantando y disfrutando de tu experiencia temporal humana al máximo.

Es un juego de apariencias

La mente se basa en las apariencias, juzga de inmediato por aquello que parece ser, por eso el ego nos coloca máscaras y

personajes, con el fin, de aparentar lo que queremos pretender ser, con tal de pertenecer, de sentirnos aceptados y de cuidar de nuestras identidades autogeneradas. Es algo sumamente antinatural, nunca verás a un árbol de peras pretendiendo ser un árbol de manzanas, ni queriéndose convertir en uno, pues solo conseguiría ser un mal árbol de peras. Solo el ser humano pretende y aspira ser algo o alguien más.

Aparentemente el valor de las personas se mide por lo que tiene, por lo que sabe y por lo que aparenta, nuestros así llamados "líderes" en distintas áreas, solo pretenden saber lo que hacen y se ha notado cada vez más en esta época. Pero no eres lo que tienes, ni lo que sabes, ni lo que haces, ni lo que aparentas, ni el puesto, ni el nombre, ni la nacionalidad, ni el color, ni el sexo, ni la cuenta bancaria, ni el supuesto poder, ni nada de lo que la sociedad y la mente te hace creer que eres o tienes, al final no nos llevamos nada.

Las apariencias engañan, como bien dice el dicho, por eso tenemos que tener cuidado de lo que asumimos como un hecho, todo aparenta ser algo más, nunca juzgues a un libro por su portada, ni tampoco a las personas, de ser posible trata de evitar los juicios por completo, sé que suena complicado, dejar de pronto de hacer algo que has hecho toda tu vida, no parece tarea fácil, pero esa es una de las razones por las que escribo este libro, cuando vemos la realidad de las cosas, nos es más fácil decidir dejar atrás aquello que ya no resuena con nosotros, soltar lo falso y aparente para abrazar a nuestro ser auténtico y real.

Solo exponiendo esos juicios y etiquetas a la luz podemos ver a través de ellas, no hay nada que sea de cierta forma si o si, son solo las apariencias lo que engaña a nuestra mente, el mundo es un lugar lleno de posibilidades, donde todo el tiempo se están creando nuevas experiencias, nuevos momentos y de cada uno de esos momentos pueden surgir nuevas posibilidades.

Las apariencias, las máscaras y los personajes se desvanecen, no tienen sustento real alguno, son solo ilusiones creadas por la mente, con el fin de huir de lo que aparenta ser doloroso en tu vida y acercarte a aquello que consideras placentero.

¿Has visto a otra persona dormida? Si los observas, puedes ver su ser original sin máscaras, ni falsas pretensiones, las personas con las que he compartido mi lecho y he tenido el placer de ver dormir a mi lado, cambian y puedo observar claramente su divinidad, a veces con babas, pero divinidad sin duda. Nadie puede mantener el engaño toda su vida, al final en su lecho de muerte, cuando no tengan nada que perder y se den cuenta que todo fue en vano, ahí en ese instante desaparecerán por completo, pero realmente ¿Hay que esperar hasta ese momento?

Cuando se caen las ilusiones y las falsas pretensiones pierden sentido, puedes ver claramente que nunca tuviste nada que perder, que todo fue un invento, una farsa, que tu miedo no tenía ningún sustento y que desperdiciaste muchos momentos.

Pero no importa cuando suceda esto, solo este momento es el que cuenta, solo el momento presente, es el que hay que valorar, atesorar y disfrutar al máximo desde tu ser original.

Adoptamos muchos paradigmas que aparentan ser verdad, pero si no los cuestionamos, si solo lo aceptamos, estamos cediendo, por omisión, nuestra propia libertad, nuestro libre albedrío y nuestra forma de vivir.

Una historia:

Un día cercano a navidad Ana de 5 años y su mamá Lupita de 36, cocinaban una pierna de cerdo. Ana miraba con mucha atención todos los pasos a seguir y Lupita con amor y paciencia le iba dictando las instrucciones:

- *Entonces Anita, lo bañamos con el adobo de chile ancho y antes de meterlo al horno, le cortamos las dos orillas.*
- *¿Y por qué mamá? (hermosa cualidad que a los 5 años no hemos perdido aun)*
- *¿Por qué, qué Anita?*
- *¿Por qué le cortamos las orillas antes de meterlo al horno?*
- *A pues muy fácil… Porque… Así lo hacía mi mamá y siempre lo hemos hecho así, pero no se realmente porque lo hace, vamos a hablarle a tu abuelita y le preguntamos.*

Llaman por teléfono a la mamá de Lupita

- *Bueno*
- *Hola mamá, oye estoy cocinando con Anita y me pregunto porque le cortamos las orillas a la pierna antes de meterla al horno. ¿Tú sabes?*
- *Hola hijita, no la verdad es que nunca me lo había preguntado, así lo hacía mi mamá, porque no le llamas y le preguntas.*
- *Ok gracias mamá, te llamo más tarde.*

Colgó el teléfono y le marcó a su abuela.

- *¿Diga?*
- *Hola Abu, soy Lupita, estoy cocinando con Anita y me preguntó porque le cortamos las orillas a la pierna antes de meterla al horno. Le pregunté a mamá, pero no sabe. ¿Tú sabes?*
- *Claro hijita, eso lo hacíamos cuando tu mamá era una niña, en ese entonces, éramos muy humildes y el horno era muy pequeño, por eso había que cortarle las orillas, solo así cabía en él.*

Como podemos ver en la historia, muchas veces repetimos patrones que se originaron en situaciones muy distintas a las actuales, no las cuestionamos y las seguimos como si fueran absolutas, si no recordamos nuestra capacidad de indagar, de

cuestionar y de buscar más allá de las apariencias, podemos ir simplemente repitiendo y aceptando, viviendo con costumbres que no se originaron de donde la mente piensa y dándole razonamientos erróneos al origen de las cosas. Escapa de las apariencias y nunca te quedes con la duda, ni aceptes las cosas solo porque siempre se han hecho así.

El amor

“El amor verdadero es inagotable, cuanto más das más tienes.”
- Antoine de Saint-Exupéry

El amor no es lo que aparenta, nos enseñaron desde pequeños que, para tener la atención de los demás y su amor incondicional, debemos portarnos bien y obedecer las reglas, aunque desconozcamos su origen. Después vamos aprendiendo que, para tener amor en nuestra vida, debemos aparentar ser alguien más, ser fieles y comprar regalos o tener detalles de algún tipo para obtener algo a cambio, se ha vuelto un vil trueque, simple necesidad de llenar los vacíos y carencias, una forma de saciar la lujuria y de darle algún tipo de aceptación y pertenencia a las identidades del ego. Pero nada de eso es amor real.

El amor es la energía más poderosa del universo, es lo más natural que existe, pero no necesita poseer a nadie, no necesita exclusividad, de hecho, para surgir, no necesita de nada. Tendemos a cosificar el amor, a darle un objetivo específico, amar a una persona en la actualidad es más parecido a la política que al amor en sí. Le ofrecemos nuestro amor a alguien a cambio de que nos ame de vuelta, de que nos entregue su exclusividad, que cumpla con nuestras falsas expectativas y se comporte según lo esperado. Vamos por la vida buscando el amor, pero sin saber ni siquiera que es, sin haberlo experimentado realmente, utilizando a las personas como simple relleno, para cubrir las carencias y alimentarse el ego mutuamente.

El amor es energía infinita, es algo que eres, forma parte de tu ser auténtico, no necesitas un alguien o un algo para amar, solo eres amor, desbordas amor en todo tu ser y esparces amor a tu alrededor, sin juicios, ni máscaras, sin requisitos, ni vacíos por llenar. Simplemente, ya estás lleno, cuando dos seres llenos se encuentran, pueden compartir el amor y la vida sin ataduras, plenamente, siendo auténticos y vulnerables, sin miedo a nada y sin promesas falsas que cumplir.

El ser humano trata de poseerlo todo, pero no se puede, Jesús dijo *"dios es amor"* si quieres amar a Dios no intentes poseerlo, no puedes poseer la vida porque es Dios, no puedes poseer la existencia porque es Dios, todo es amor, algo tan pequeño no puede poseer algo tan grande. Cuando tratas de poseer al amor, lo envenenas, lo matas, lo vuelves un simple objeto, tratamos de dominarlo, controlarlo, poseerlo, porque tenemos miedo de

perderlo, pero así, desaparecerá por sí mismo, sin necesidad de que nadie se lo lleve, solo dejará de estar ahí, porque en el momento en el que tratas de poseer al amor, lo matas. Simplemente date cuenta de que siempre está ahí, está en ti y en todo tu ser, a tu alrededor, en todos y en todo, si observas con cuidado, verás el amor florecer en todos lados, de esta manera no puedes poseerlo, pero tampoco perderlo.

Tu eres amor, amor infinito y para conocerlo realmente solo necesitas comenzar a conocerte a ti, a tu yo real, aceptarte tal como eres, sin juicios, sin máscaras, ni pretensiones, sin etiquetas, ni identidades sociales, cuando te conectas y ves más allá de las apariencias y las ilusiones, puedes vivir este amor intensamente.

Podemos observarlo en la naturaleza, la humanidad se ha olvidado de ser natural, de estar en contacto y conexión consciente con la naturaleza, un perro no necesita nada, para amarte, no te pide nada a cambio, ni espera que seas siempre de la misma forma, si vivieras en la naturaleza, ni siquiera necesitaría que lo alimentaras, simplemente te seguiría amando igual, es parte de su ser. Los perros como otras formas de vida en el planeta ya son lo que son, no van a cambiar, no tienen por qué, ni siquiera tienen la capacidad de cuestionarlo, son perfectamente imperfectos y eso está bien con ellos. Solo el ser humano tiene el potencial de crecer, de descubrir e indagar en su ser, de elegir una verdad que resuene con su esencia, de elevarse a lo más sublime, de conocer las tesituras, el arte, la poesía, de crear en totalidad, de explorar y contemplar la creación y al amor mismo, de ver la vida como la obra maestra

que es, llena de color, abundancia, amor y conexión o perderse en lo abstracto, en las dualidades y las imposibilidades, vivir tras una máscara y pintar la vida en blanco y negro, el potencial de todo está ahí, depende de ti.

El amor resume todo lo que somos, y seremos, llénate de amor, desborda amor por todo el planeta, si nos convertimos en amor puro, las máscaras y los engaños no tienen efecto alguno sobre nosotros. En el amor no existen juicios, culpables, ni verdugos, no hay limitaciones, ni barreras, el amor solo es y está en todas partes.

"El amor en su forma más pura es compartir la alegría. No te pide nada a cambio, no espera nada, por lo tanto, ¿Cómo puedes sentirte herido? Cuando no esperas, no hay posibilidad de ser herido. Entonces todo lo que llegue está bien; si nada viene, está bien también. Tu dicha era dar, no recibir. Entonces uno puede amar desde miles de millas de distancia; no hay necesidad incluso de estar presente físicamente.

El amor es un fenómeno espiritual, la lujuria es física. El ego es psicológico; el amor es espiritual". - Osho (Aprender a Amar - GRIJALBO 2012)

La vida y la muerte

"Así como una jornada bien empleada produce un dulce sueño, así una vida bien usada causa una dulce muerte". - Leonardo da Vinci

Tenemos un severo problema como sociedad con nuestras asociaciones de vida y muerte, el miedo general más común, es el miedo a la muerte y mientras unos tratan de no morir y enfocan toda su energía en ello, se olvidan de vivir. No importa la hora en la que llegue, ni cómo sea tu muerte, lo importante es ¿Qué piensas hacer mientras tanto? Con este momento, aquí y ahora, que vas a sembrar, ¿Cuál será el cimiento del que nacerá el siguiente momento?

Nadie sabe a ciencia cierta lo que sucede después de la muerte y es algo que ha sido utilizado en vida para manipularnos constantemente, vendedores de miedo y promesas vacías, llegan de todas partes para negociar tu obediencia, tu lealtad y tu individualidad como ser único e irrepetible a cambio de humo en una vida más allá.

Pero dime leyenda, ¿Consideras valiosa tu vida? si la respuesta es SÍ entonces haz algo maravilloso con ella, deja de preocuparte por el que dirán, por un mañana que nunca llega, por la muerte y por solo ganarte la vida, la vida ya la tienes

ganada, una hormiga se puede ganar la vida, pero no puede crear algo hermoso con ella, tu si puedes, de hecho solo el ser humano tiene ese potencial creativo y divino, es tiempo de usarlo y hacer algo que ames, algo que te enorgullezca, algo que te llene a ti y al universo de bendiciones. Como decía Osho: *"La vida comienza donde termina el miedo".*

El ser humano puede nacer varias veces en la misma vida, la primera llega vacío, puro, sin reglas, identidades, ni límites, poco a poco les vamos llenando ese vacío con información y etiquetas, eres bueno, eres malo, eres bonito, eres feo, eres mexicano, eres colombiano, eres de esta religión, eres hombre, eres mujer, esto está mal y esto está bien. En un momento dado, muere el vacío y la pureza, comenzamos a vivir a través de estas etiquetas y las convertimos en nuestra identidad, donde toma nacimiento el <<falso yo>> separado de todo e identificado con el ego, que se autodefine <<yo soy>>, <<yo no soy>>, muchas personas ahí se quedan, acumulando cosas, dinero, poder y conocimientos, aumentando sus apegos, miedos, aprensiones y definiciones, hasta la muerte física. Pero en ciertas personas existe otra muerte y otro nacimiento, muere el <<falso yo>> y nace el yo consciente, se puede considerar como tu segunda niñez, pierdes los juicios y las racionalizaciones, los condicionamientos y las apariencias, vives desde tu ser auténtico y disfrutas de la vida y la existencia como una celebración, gozas con plenitud cada momento y creas en totalidad, contribuyes a la vida y la disfrutas completamente, después, llega la muerte final, pero no la ves igual, sin los velos y las máscaras que cubrían tu visión natural, simplemente la aceptas y te vas con ella, la ves como un nuevo inicio y emprendes la nueva danza del ser.

No busco la muerte ni le huyo tampoco, solo sé que es parte de la vida y que el día en que llegue la abrazaré y agradeceré el haberme dado suficientes momentos fuera del velo de las ilusiones, el poder compartir contigo leyenda, todo esto que tengo en mi ser, cuando damos y vivimos cada momento al máximo, la muerte no se ve como una amenaza, o un final, sino como un nuevo comenzar, como reencontrar a un viejo amigo por el camino y seguir hacia nuestro próximo destino.

Miles de estudios alrededor del mundo han demostrado a través de todas las similitudes en las experiencias cercanas a la muerte (ECM), que la muerte como concepción de un final, no es más que otra ilusión, la consciencia sigue más allá, después de detenerse el corazón, el cerebro y el cuerpo. Las personas que regresan a la vida y pasan por una experiencia así, describen un fluir, un pensamiento superior, han visto su propio cuerpo desde otro sitio, pero sobre todo, cuentan que han experimentado un intenso amor, un amor tan total, que los rodea, emana de ellos y a través de ellos, se reencuentran con seres queridos y conocen a sus guías espirituales, yo no sé qué pasará cuando llegue, pero sí sé que, tomarla como una invitación para vivir al máximo cada uno de los instantes de esta experiencia y saber que es una parte intrínseca de la vida, me lleva a gozar en plenitud cada instante que tenga para contemplar y disfrutar de este hermoso planeta.

El éxito

El éxito ha sido promovido como un producto que puedes adquirir, posiblemente hay más de 100,000 libros escritos de cómo alcanzar el éxito y la felicidad con hábitos, consiguiendo y acumulando cosas, fortunas y recursos. Todo esto allá afuera, en el mundo material, pero curiosamente nadie que haya incursionado en este camino, ha alcanzado algún tipo de satisfacción real que provenga de algo exterior, siempre se necesitará más, siempre hay un paso más, siempre más y más. Es un ciclo interminable, estás buscando algo en el lugar equivocado, no lo vas a encontrar si no lo traes contigo, incluso te puede causar una obsesión, lo que va contra tu naturaleza, puede dañar tu mente y cegarte para siempre, a menos que el éxito venga de lo más profundo de tu ser y este en armonía contigo, aunque llegue, no lo podrás reconocer.

Existen miles de YouTuber’s, influencers y autores, vendiendo felicidad empaquetada y conceptos de éxito importados directamente de las ilusiones y los medios de comunicación. Las técnicas de ventas, marketing, programación neurolingüística, hábitos, motivación y mentalidad positiva, funcionan y pueden ayudarte a comprar más cosas que no necesitas realmente, se modificarán para la nueva realidad que experimentaremos y seguirán funcionando en personas dormidas, pero la humanidad está despertando y todos los que vivimos en consciencia plena ya no perseguimos esa zanahoria imaginaria. Es hora de redefinir y personalizar el concepto de éxito, dejar de seguir a las masas y a las tendencias como si fueran incuestionables.

Como vimos en el capítulo “Es un juego de apariencias” no todo es lo que parece, muchos de los conceptos de éxito que tenemos actualmente, los hemos absorbido de los medios de comunicación, las modas, las posturas falsas y los sentidos de superioridad, inferioridad y pertenencia. La gran mayoría de las personas que aparentan ser felices en los medios y en las redes sociales, solo están aparentando, detrás de esas máscaras y personajes, se encuentra un ser divino pero triste, vacío y con carencias. Tendemos a buscar resultados en nuestra vida con el fin de alcanzar metas específicas, ¿Cuál es la meta? ¿Qué te gustaría lograr? ¿Por qué quisieras éxito? ¿Que supone o cuál es tu concepto de éxito? ¿Puedes crear un concepto propio sin tratar de copiar a nadie más?

La mayoría de las personas busca el éxito porque vive bajo la creencia que detrás del éxito se encuentra la felicidad, pero no es así, la felicidad es un estado interior natural, si llegas sin felicidad propia interna a comprarte un barco, por decir algo, seguirás sin ser feliz pero ahora con un barco que mantener. La búsqueda de la felicidad es la búsqueda humana más importante actualmente, más importante que la vida misma, y es triste que algo que deberíamos tener por derecho natural como parte de nuestra existencia tengamos que estarlo buscando allá afuera, dedicaremos un capítulo a la felicidad para ver esto más a fondo.

Éxito proviene del latín **exĭtus** que significa **salida, partida, conclusión, resultado o muerte** dependiendo el contexto, está definido según la real academia de la lengua española como: **“Resultado feliz de un negocio, actuación, etc.”** o **“Buena**

aceptación que tiene alguien o algo.” Te invito a reescribir el significado de éxito leyenda, a que escribas tu propio significado, desde tu consciencia, algo que tenga un peso real, más sutil y menos crudo, que venga de ti, de tu naturaleza, de crear en totalidad, que sea importante para tu ser y que te permita disfrutar con más intensidad esta hermosa experiencia temporal de vida.

Cuando nuestra definición de éxito es genuinamente creada por nosotros es mucho más fácil de alcanzar, puedes reconocerlo fácilmente, te llena de gozo, no por qué el éxito lo provoque, sino porque ya llegaste a el pleno y feliz.

El dinero

El dinero es una energía, como todo lo que existe, energía, vibración y frecuencia. Ha sido tema de polémicas y maltratos por ser mal entendido y al ser la energía sobre la que giran los sistemas económicos hasta ahora. Pero no importan las creencias que la sociedad y tu entorno te hayan podido generar al respecto, no es malo, ni es bueno, simplemente “es”, como toda la existencia. Lo bueno, lo malo, lo bonito y lo feo, que solo son etiquetas, dependen totalmente de quien lo usa y solo es una expresión de su conciencia o falta de conexión con ella, puede potencializar el efecto de tu yo verdadero o de tu <<falso yo>>, pero por sí mismo no causa ningún efecto en el mundo físico. Digamos que es como tu teléfono inteligente, que es sólo inteligente, si el usuario lo sabe usar.

Se han generado miles de creencias al respecto del dinero, pero todo esto surge sólo de emociones densas e ilusorias, como la avaricia, la carencia, el sufrimiento, la escasez, el miedo, la separación, entre otras. Cuando sanamos nuestras falsas creencias alrededor del dinero, podemos verlo con otros ojos y atraerlo en abundancia a nuestras vidas, es como una puerta a nuevas experiencias.

Encontré un escrito que puede ayudarte a sanar esas creencias, me gusta citar fuentes cuando no son míos, en este caso está un poco complicado, lo encontré en Scribd, subido por Diana Emilce, al buscar un poco más profundo, en un blog, de la autoría de Coco Ruiz en socoruiz.com, si hay alguien más detrás, pues ya será responsabilidad de ellos, se lo que cuesta crear algo desde tu ser, para verlo bajo el nombre de alguien más, ya hablaremos de esto más adelante. Por ahora no nos desviemos más del tema, cito:

“CARTA AL DINERO

El dinero es una energía a la que los seres humanos le hemos dado mucha importancia, por lo tanto, es una energía que ha adquirido un gran poder, nos guste o no. Lamentablemente, nuestra relación con la energía del dinero no es tan buena ni tan sana como nos gustaría que fuese, ya que desde pequeños nuestra relación con esta energía se ha visto afectada porque fuimos absorbiendo o adquiriendo una información errónea acerca de ella. Los seres humanos aprendemos de lo que

escuchamos, observamos, del ejemplo de los demás, en este caso nuestros padres, abuelos, tíos, maestros, los medios de comunicación, etc. Escuchamos que el dinero es malo, que corrompe a la gente, que es difícil que llegue a ti y tal vez más difícil que permanezca, que no se da en los árboles, que tienes que ganarlo con el sudor de tu frente y si no sudas o no te esfuerzas lo suficiente cuesta trabajo pues no llegará a ti, etc., etc., ¡¡¡y la lista puede ser enorme…!!! Hoy en día, obviamente, tu relación con el dinero no es nada buena o no tan buena como te gustaría, y, por lo tanto, al ser una energía, se manifiesta en tu vida en forma de carencias, deudas, desánimo, frustración, conformismo, etc. Realizar una CARTA AL DINERO, es un acto de psicomagia que se ha realizado desde hace mucho tiempo, en el que te haces consciente de la programación que tienes acerca del dinero, y en el que puedes sanar tu relación con esta energía, si así lo deseas. He realizado esta carta, a modo de ejemplo, para que pueda servirte como una guía, ya que no todos tenemos las mismas programaciones relacionadas con esta energía, por lo que, siéntete libre de modificarla según tus necesidades o condicionamientos. Donde aparece la línea continua es para que escribas la fecha y tu nombre y donde aparecen puntos suspensivos es para que agregues lo que sientas que según tus programaciones debas escribir. No solo se trata de leerla, sino realizarla con tu puño y letra.

CARTA A LA ENERGÍA DEL DINERO

Querida energía del dinero, el día de hoy___________________________,

yo ____ __, he decidido escribirte esta carta para SANAR mi relación contigo, sé que no es buena o como a mí me gustaría que fuera, es por ello, por lo que hoy deseo y elijo que esto cambie entre tú y yo. Aprendí que eres malo, que corrompes a las personas, que si no estudio o no trabajo arduamente no llegarás a mi vida, que debo trabajar mucho para obtenerte, que debo ganarte con el sudor de mi frente, que hay que cuidarte mucho porque te desvaneces como la espuma, que es malo tenerte, que cambias para mal a los seres humanos porque nos volvemos ególatras, soberbios, manipuladores o egoístas, que hay que guardarte celosamente porque te escapas y esfumas, que debemos pasar sobre quien sea para que llegues a nuestra vida, que hablar de ti no es bueno, que no debemos contarte porque te salas, que eres sucio, que es muy difícil ganarte y muy fácil perderte, que debo trabajar mucho y ser autosuficiente para no depender de nadie económicamente, que no hay suficiente para todos, ………………. Sé que te he perseguido, te he maldecido, te he insultado, te he maltratado, te he pisoteado, he sentido miedo que estés en mis manos y miedo de que no estés, me he enojado contigo, me he sentido frustrad@ porque no llegas a mi vida como me gustaría, porque me he conformado que no estés en mi vida tratando de convencerme de que como nací en una familia pobre el tenerte va en contra de lo que soy o es mi familia……………. ¡PIDO TU PERDÓN! Perdóname, lo siento, te amo, ¡gracias! Perdón por

todas las ideas y programaciones limitantes que tengo acerca de ti. Perdón por toda la energía de miedo, engaño, inseguridad, impotencia, enojo, desesperación, frustración, ansiedad, conformismo, culpa, ………………………… que he generado y he sentido acerca de ti, perdón por toda la energía de deudas, por pensar o creer que para tenerte es necesario endeudarme y pedir prestado. El día de hoy declaro y decreto que mi relación contigo queda sanada, que todos los programas limitantes que adquirí acerca de ti le pertenecen a alguien más, no son míos, no me pertenecen, todos esos programas son liberados y sanados, porque así lo elijo en base a mi libre albedrío.

Sé que eres una energía y elijo que seas una energía amorosa y abundante, en este momento te envuelvo en una poderosa esfera de fuego violeta que está transmutando ya, instantáneamente, toda energía discordante o mal calificada entre tú y yo, así como también te envuelvo en rayo rosa envolviendo nuestra relación en la energía más grande y poderosa del universo que es la energía del amor de Dios. A partir de hoy ELIJO también, cancelar todos los votos de pobreza, no merecimiento, lealtades familiares invisibles, acuerdos, convenios o contratos que dañen mi relación contigo, adquiridos con anterioridad por mí mism@ o por mis ancestros. Me libero, los libero, nos libero, así como también a las generaciones futuras. ¡Hecho está! Hoy sano esta relación entre tú y yo, agradezco porque eres mi amigo incondicional, te agradezco amorosamente porque permaneces a mi lado, en mi vida, acompañándome con amor, en gratitud, en armonía, en balance, con confianza, multiplicándote constantemente, generosamente, reconociendo que eres infinito e ilimitado como lo es el amor del creador. Te prometo hablar bien de ti, trabajar en las programaciones erróneas acerca de ti, valorarte, respetarte, sanar tu energía en todo momento, ayudar a otros a

abrir su conciencia y cambiar sus programaciones limitantes acerca de ti, a que otros sanen su relación contigo, sabiendo que al ser una energía ilimitada todos los seres humanos podemos y debemos ser libres financieramente y que eres infinito e inagotable. Gracias por aceptar ser mi amigo incondicional, gracias por acompañarme a lo largo de mi vida, porque sé que estoy en este bendito y sagrado planeta Tierra para traer a la manifestación todos los sueños y anhelos más profundos de mi corazón y tú, mi querido amigo eres y serás mi cómplice a lo largo de mis días y juntos lograremos y construiremos grandes cosas, para beneficio mío y de mi hermana humanidad. Así lo decreto, así se cumple. Me perdono a mi mism@ por haber generado con mis emociones, pensamientos y creencias, situaciones poco gratas en mi vida en relación contigo. Me perdono, perdono a todo y todos. Quedo libre, quedamos libres porque así lo elijo, así lo decreto y así se cumple. Gracias bendita energía universal por guiarme hoy y todos los días de mi existencia con amor, gentileza y sabiduría divinos, para tener una amorosa experiencia en esta bendita universidad-planeta llamada Gaia, Tonantzin, Pachamama. ¡Hecho y manifestado está!

Escribes tu nombre completo y tu firma.

____

Recuerda que, como todas las cartas, al finalizar se deben

quemar y las cenizas se entierran en tu jardín o en una maceta, este acto de psicomagia es para que la Madre Tierra nos ayude a "materializar" nuestro trabajo energético y espiritual. También es importante que pongas de tu parte, que cambies, dejes tus hábitos negativos como quejarte, etc., y comiences a adquirir hábitos positivos, haz meditaciones, visualizaciones, decretos y afirmaciones positivas, etc., porque recuerda que: "Lo único que cae del cielo es lluvia!" así que, manos a la obra! ¡Haz que suceda! "

Este es solo un ejemplo de cómo, al hacer conscientes nuestras creencias con respecto a algo, ese algo cambia por completo, solo tenemos que ver las cosas como son, más allá de ilusiones y juicios sin fundamento real. Los hábitos y rituales que cada uno quiera hacer en su vida están bien, no "debes de" nada y no "tienes que" nada, realmente en la vida, todo eso son solo condicionamientos, tú eliges que quieres creer y cómo quieres vivir tu vida, hazlo a tu manera y adecúalo a tu propio ser.

El dinero es como una puerta de acceso a diversas experiencias humanas, no queremos realmente cosas como un taladro, si no la experiencia de poder hacer un hoyo en la pared, o el carro, si no la velocidad, la libertad o la admiración que te representa a ti. Todo viene de creencias y como veremos más adelante en el capítulo de los deseos, no hay nada malo, solo es importante estar consciente de ellos.

El buda y el loco

“Y aquellos que fueron vistos danzando, fueron vistos como locos por aquellos que no podían oír la música.” - Nietzsche

Ser un buda o ser un loco está a un paso de todos, buda no es exclusivo de Siddhartha Gautama, Buda (en sánscrito बुद्ध buddha, "despierto" o "iluminado") es un nombre que se da a quien ha logrado un completo despertar o iluminación espiritual. Todos tenemos los ingredientes para ser un buda o un loco, la diferencia estriba en que el loco se funde por completo en el subconsciente y el buda en el superconsciente, ambos se encuentran en un estado de no-dualidad, el loco pierde por completo su contacto con el mundo, vive en su imaginación y los velos de la ilusión le cubren completamente de cualquier entendimiento exterior, el buda sigue presente en el mundo físico, pero ha perdido las ilusiones y los velos, se funde con la existencia y desaparece por completo el “yo”, aún puede observar el sufrimiento humano y los acontecimientos, tal como son, desde una perspectiva de testigo, sin juicios, sin apegos, ni deseos mundanos, desde la compasión total y el amor profundo, sin las separaciones creadas por la mente.

La mayoría de nosotros vivimos en medio de estos dos estados, en un lugar donde, según nosotros, habita la razón y la lógica, es el estado de separación, el que genera todos los “problemas”, angustias y sufrimientos de la vida, un estado constante de dualidad, donde las emociones, los pensamientos y el entorno, se encuentran en una constante batalla, si continuamos en esta

incesante batalla, puede ser que, un día, el escape de la realidad se vuelva permanente y uno se vuelva un loco. Cuando logramos generar armonía en nuestro interior, estar sin batallas y en paz total, surge un nuevo entendimiento, una nueva luz, una consciencia más presente y todo vuelve a su estado natural, como nota preventiva, si alguien se autodenomina buda, es posible que sea un loco, porque a un buda realmente, nada le importan los nombres y ni las apariencias.

No es necesario convertirse en buda o en loco, de hecho, la misma conversión es algo que no existe, no hay transformación, ni es mejorarse a sí mismo, es simplemente como decía Siddhartha Gautama, “Recordar”, todos los ingredientes están en ti, todo lo necesario ya se encuentra en tu interior, solo requiere que recordemos nuestra verdadera naturaleza divina, que nos conectemos con nuestro ser auténtico y comencemos a fluir con él. La semilla de un árbol contiene todo el potencial y todo lo necesario para crecer grande, hermoso y frondoso, todo ya se encuentra ahí desde el inicio, lo mismo pasa desde nuestro nacimiento, todo lo que necesitamos y podemos necesitar para vivir una vida plena, feliz y en armonía ya está en cada una de nuestras células y en cada pequeño fragmento de nuestra naturaleza, sólo basta con recordar.

**Lo que sigue, es la mente hablando de la mente, tal vez te sorprenda la diferencia con el resto del libro, pero así lo aprendió, solo me queda observarlo y aceptarlo como es, darme cuenta conscientemente de su origen y naturaleza, no generar resistencia, eso es lo que hace que, por naturaleza, se unifique cuando tenga que ser así. Pensé en cambiarlo, ya que no seguía*

la misma tónica del resto del libro, pero todo es simplemente, como tiene que ser.

La mente

“Si cambias la forma en la que ves las cosas, las cosas que ves cambian.”

-Wayne Dyer

La mente es parte de nosotros, va de lo crudo a lo sutil, pasamos la mayor parte de nuestra vida en lo crudo, que es el deseo vano, el apego, la separación, el ego, las apariencias, reaccionar y sobrevivir, el miedo, el odio, los sentidos de superioridad e inferioridad, el sufrimiento, entre otros. Es la mente la que disecciona la realidad en pequeños trozos para buscar entendimiento, por ello te compartiré, dos modelos de estructura con la finalidad de que la mente entienda a la mente.

La mente es abstracta, no podemos tocarla, verla, olerla, solo la podemos sentir como algo real, presente, es un poco más sutil que el mundo físico. Es la encargada de interactuar con el mundo, digamos que es una interfaz entre tu ser real y tu cuerpo, interpreta todas las señales que recibe del entorno, nos ayuda a sobrevivir o a vivir en plenitud, dependiendo el uso que le demos y que tanto trabajemos con ella, a veces la damos por sentado y simplemente seguimos sus instrucciones como un esclavo, ahí es donde el <<falso yo>> o el ego, toma control de las situaciones e interpretamos los problemas, sufrimientos y

angustias provocadas, como una realidad absoluta e inamovible. Si desarrollamos la mente toda nuestra percepción y experiencia de vida, será completamente distinta.

La ciencia sólo estudia el cerebro, porque es la única parte que pueden ver, estudiar y analizar, pero no creo que la mente resida en él, es solo el mecanismo electromagnético donde se observan las consecuencias de los diversos estados mentales, pero no llega a poder ser analizada realmente a través de él, es como querer analizar al árbol solamente por sus frutos.

En occidente el estudio de la mente se ha limitado a estudiar a aquellos que tienen algún trastorno, a aquellas personas que no están del todo conectadas con la realidad, de hecho, como vimos en el capítulo anterior, la diferencia entre un loco y un Buda no es evidente a simple vista, ambos han salido de lo convencional, pero en sentidos opuestos, el loco hacia el subconsciente totalmente y el buda hacia el superconsciente. De este lado del mundo han sido pocos los estudios profundos de la mente no trastornada, uno de los más notables pudiera ser el de **Carl Gustav Jung**, que dice que la mente consta de tres partes, **la conciencia**, **el inconsciente personal** y **el inconsciente colectivo**. Interactúan constantemente entre sí y esta interacción de cambio y crecimiento llevaría a lo que Jung llamaba el proceso de individuación. Aunque no es considerado muy completo, es interesante conocerlo:

“El hombre ha desarrollado la consciencia lenta y

laboriosamente, en un proceso que tomó eras incontables para alcanzar el estado civilizado. Y su evolución está lejos de ser completada, pues grandes áreas de la mente humana siguen sumidas en la oscuridad” -Carl Jung

1. **Consciencia**
   Lo describe como el campo donde somos conscientes de nuestra propia existencia, pone al centro de ella al ego describiéndolo como: *”...algo que se forma, por así decirlo, el centro del campo de la conciencia; y, en la medida en que comprende la personalidad empírica, el ego es el sujeto de todos los actos personales de conciencia.“ Su* papel es del guardián que determina qué contenidos de la experiencia serán reflejados hacia la consciencia y cuales son eliminados, reprimidos o ignorados. Y crea el contenido de la siguiente área.

2. ***Inconsciente Personal***
   Lo describe: *“Hay ciertos eventos de los cuales no hemos tomado nota conscientemente; han permanecido, por así decirlo, por debajo del umbral de la conciencia. Han sucedido, pero han sido absorbidos subliminalmente, sin nuestro conocimiento consciente.”* Todos los acontecimientos que no han sido procesados permanecen en el inconsciente de manera subliminal, todo el contenido rechazado por el ego. La interacción de ambos consciente e inconsciente personal afectan la vida del sujeto y pueden crear complejos.

3. **Inconsciente Colectivo**
   Este fue descubierto a través de la comparación de los sueños de varios de sus pacientes, de la mitología religiosa y los símbolos a través de los años, notando enormes similitudes entre ellos sin una conexión aparente. Dijo: *"Del inconsciente emanan influencias determinantes ... que, independientemente de la tradición, garantizan en cada individuo una similitud e incluso una similitud de experiencia, y también de la forma en que se representa imaginativamente. Una de las principales pruebas de esto es el paralelismo casi universal entre motivos mitológicos ...* " El subconsciente colectivo contiene todos los arquetipos (predisposiciones de acción no consciente), los registros históricos de la humanidad, las herencias genéticas de la evolución humana.

"Por el bien de la estabilidad mental e incluso salud psicológica, el inconsciente y el consciente deben estar conectados de manera integral y moverse en línea paralela. Si se separan o se disocian,

se desarrollarán trastornos psicológicos." - Carl Jung

En oriente el enfoque es distinto, el trabajo interior y de reconocimiento del ser y la mente, ha sido más constantes, desde hace miles de años, uno de los modelos más completos que he conocido, dice que la mente va de lo crudo o grosero a lo sutil, y que tiene primero dos divisiones la subjetiva, que es todo lo perteneciente al sujeto y la objetiva lo perteneciente a

la interpretación y los estímulos. Por ejemplo, yo veo mi mano, yo es el sujeto y la mano el objeto. La interacción entre la parte objetiva y la subjetiva de la mente es lo que nos proporciona una experiencia completa.

La mente subjetiva es el sentido de existencia, el sentido de que yo hago o interactúo de alguna forma. Este se divide en dos el **sentido del YO** llamado en sánscrito **Mahat-tattva** y el **sentido del hacer**, llamado en sánscrito **Aham-tattva** que es **donde reside el ego**. Yo veo, yo escucho, yo pienso, yo memorizo, yo combino, yo analizo, por ejemplo.

La mente objetiva es llamada **Chitta** en sánscrito y tiene 5 capas o **Koshas**, que van de lo crudo a lo sutil. Vamos a verlas:

- **Crudo**

1. **Kamamaya Kosha**
   Es la primera capa y la más cruda o densa, es la capa que contiene el deseo y el instinto, la atracción y la repulsión, percibe la información de los 5 sentidos y reacciona al medio ambiente. Es muy común en la naturaleza y primitiva, una vez desarrollada nos sirve para generar un instinto de repulsión hacia lo dañino y un deseo sin apegos hacia lo sutil.

2. **Manomaya Kosha**
   En esta capa es donde reside el intelecto, la memoria, la imaginación, el análisis, contiene nuestra librería de experiencias y conceptos y también es la que se activa al dormir y soñar. Al desarrollarla adquirimos un mayor control del proceso de pensamiento.

- **Sutil**

3. **Atimanas Kosha**
   Es el subconsciente de la mente, donde residen los arquetipos, que son en resumen las historias que nos contamos conceptualmente con referencia a una sola palabra, por ejemplo: *si te digo Cenicienta, rápidamente en tu mente ya tienes toda la historia relacionada, desde sus inicios hasta su final feliz pasando por todos los sucesos en su viaje del héroe.* También contiene la parte creativa de la mente, la capacidad de síntesis, las capacidades artísticas y de expresión en ese sentido. Al desarrollarla adquirimos una capacidad de creación mayor, obtenemos originalidad e innovación.

4. **Vijnanamaya Kosha**
   La consciencia, el conocimiento especial, discernimiento, el desapego y la intuición. En esta parte de la mente se encuentra todo aquello que de pronto no sabes que sabías, lo llaman conocimiento especial o conocimiento sin forma, yo lo identifico también con la intuición, cuando algo dentro de ti sabe lo que va a

suceder o sabe si algo está bien o no, es como una voz interna. La premonición, la guía a la grandeza, el potencial de todo. Tiene un sí y un no absoluto, puedes discernir con claridad entre lo que es y no es para ti. Al desarrollarla puedes acceder de manera consciente y con intención a tu intuición, el conocimiento y la guía hacia la felicidad y al desarrollo de tu máximo potencial.

5. **Hiranmaya Kosha o Anandamaya Kosha**

Hiran significa Oro y Ananda Dicha, esta capa es el superconsciente, donde reside el gozo, la plenitud, la luz interior divina. Es la parte más sutil de la mente objetiva, cuando tu parte subjetiva interactúa con ella es cuando sientes la plenitud total, la dicha absoluta, la unión y conexión con todo y con todos, la luz dorada. Cuando se activa las demás capas de la mente se suspenden y te encuentras en absoluta plenitud, es el estado donde se encuentra la iluminación o el concepto más sutil del ser y emanas esa luz a todos los demás.

- **Fuera de la mente**

Atman (consciencia suprema)

Por encima de las capas de la mente. Solo el testigo, sin ser o no ser, sin juicios, más allá del tiempo y el espacio, solo observa, haya o no haya algo que observar.

Anamaya Kosha (hecho de comida)

Es el cuerpo físico, por ello en las culturas orientales la alimentación es fundamental, pero del cuerpo hablaremos en otra sección.

Como podemos ver ambas tienen su propio enfoque, con ciertas similitudes, pero complementándose una a la otra podemos lograr un mayor entendimiento al respecto, la mente nos crea ilusiones cuando la dejamos sola, cuando no la trabajamos y permitimos que se apodere del control de nuestras vidas, nuestras experiencias y deseos. Decía Alan Watts: *"Una persona que piensa todo el tiempo, no tiene más en qué pensar que en los pensamientos mismos, de esta manera pierde el contacto con la realidad y está destinado a vivir en un mundo de ilusiones"*

Cuando la mente es utilizada como debe, es algo de verdad maravilloso, no reconoce la diferencia entre realidad, sueño y visualización, se han realizado estudios profundos en atletas de alto rendimiento, donde corren su evento en la mente, se encontró que, todos los grupos de músculos requeridos para correr la carrera se disparan en el mismo orden como si la estuvieran corriendo de verdad. Lo mismo podemos hacer todos, cuando visualizamos algo en la mente, lo estamos viviendo, si nos enfocamos en nuestro cuerpo y su sanación, este, puede generar cualquier químico requerido, reconstruir las células o recuperar la movilidad, por el simple hecho de

creer, una píldora de azúcar puede curar cualquier enfermedad, a través del efecto placebo, lo mismo pasa al contrario, cuando la persona cree a través de la mente que está enferma o que las píldoras no sirven, se vuelve su realidad, ese es el efecto nocebo. A través de la mente atraemos también aquello que queremos a nuestra vida y aquello que no queremos, ambos están bien en su parecer, los juicios vienen desde el ego, lo que tu consideras como algo bueno o malo no es real, es solo una etiqueta, así que sea que quieras o no quieras algo, si te enfocas en ello y lo traes constantemente a tu mente, atraerás más de eso a tu vida.

Y después de la clase magistral de mi mente sobre la mente (sarcasmo), solo me resta recordarte querida leyenda que, memoria no es igual a inteligencia, es solo una parte de nuestra mente, y la acumulación, es uno de los factores que más sufrimiento causan en la humanidad, ya sea de cosas materiales, o de conocimiento, vienen del ego y crean identificaciones, que son su sustento principal, tienes un coche y te identificas con el coche, se vuelve parte de ti, obtienes nuevos conocimientos y te defines a través de ellos, en el momento en el que puedes ver la mente como un objeto, te desapegas de ella, te desidentificas, cortas las raíces y el alimento principal del ego, comienzas a disfrutar de verdad de la vida y de la abundancia en ella, puedes disfrutar plenamente de las experiencias de ese coche y de ese conocimiento, porque no te identificas más, puedes ver más allá y usar las herramientas de la vida como eso, simples herramientas sin necesidad de un fin específico.

El ego

Creo que he hablado bastante del ego en este libro, pero le daremos su propia sección para que se sienta bien consigo mismo (sarcasmo). Y para que tu conozcas un poco más de su naturaleza, sus funciones reales, su supuesta identidad y sus efectos en tu vida.

“El ego es un buen sirviente, pero un mal amo” Ravi Ravindra.

Como vimos en la mente, el ego es una parte esencial de nosotros, cuando cumple sus funciones adecuadamente, en lugar de tomar el control, yo no estoy en contra del ego o del <<falso yo>>, de hecho, no estoy en contra de nada, al contrario, creo que todo tiene una función específica, una razón de ser, simplemente no lo sabemos utilizar. Todo este concepto del <<falso yo>> tiene el único propósito de transformar los impulsos de tu consciencia o tu verdadero yo, en acciones, interactuar con el mundo o con la parte objetiva de la mente para crear una experiencia. Pero cómo sabemos, cuándo le damos una vida propia, tiende a querer engañarnos porque desconocemos su origen y su función.

El ego toma poder cuando lo conviertes en una identidad, cuando confundimos el hacer, con el ser. Somos seres humanos, no haceres humanos, por lo que, cuando creamos una identidad con lo que hacemos, le damos el control total al ego o al <<falso yo>> y en su naturaleza protectora y temerosa, hace que

nuestra vida vaya adquiriendo falsos sentidos, se aferra a las ilusiones, pues son las que lo mantienen con vida y en control de nuestras percepciones, nos engaña y nos inventa historias que no son reales para nadie más. Crea mundos fatídicos y profetiza un futuro inexistente como una verdad inexorable, básicamente, hace que todas las ilusiones de pertenencia, de apego, de superioridad o inferioridad, de rencores y odios, de sueños futuros o añoranzas del pasado, parezcan nuestra única realidad. El ego como una identidad no existe en el aquí y ahora, solo puede existir en el pasado o en el futuro, por eso le encanta llevarnos ahí.

En 1543 Nicolás Copérnico descubrió que la tierra gira alrededor del sol, y no al revés como se creía, así el heliocentrismo, se impuso al geocentrismo, pero nada ha podido ganarle al egocentrismo, donde desde hace milenios, todo el universo, la existencia, Dios, la vida y anexos, giran alrededor de una sola persona y de su gran ego. Esto viene de carencias, de sentido de inferioridad, de ilusiones creadas por la mente, cuando nos identificamos con algo ese algo, se vuelve nuestra realidad, la mente y el ego están encargados en su nivel más crudo simplemente de protegerte a ti y a tus identidades, mantener todo con vida, si tú lo crees así, así será.

El ego cuando nos desapegamos de él, lo hacemos consciente y lo utilizamos para lo que fue concebido, una simple ayuda de interacción con el mundo físico, entonces se convierte en algo maravilloso, te puede ayudar a eliminar o almacenar todo lo que perciben los sentidos que no tiene un uso en el presente, te ayuda a interactuar con el mundo de manera más eficaz y sin

complicaciones, a fluir a través de tu experiencia de vida, enfocándote en aquello que quieres e ignorando o almacenando el resto, un momento a la vez.

Yo creo que todo tiene un uso adecuado y un propósito real, simplemente ha sido mal entendido y sobrevaluado o menospreciado muchas veces, cuando creamos armonía en nuestro interior y nos conectamos con nuestra naturaleza y nuestra consciencia mas allá de todo, cada sistema y cada parte de nuestro ser, se acomodan, se unifican y comienzan a cumplir su función real.

Por eso creo en la importancia de la meditación como una herramienta para ayudarnos a crear esta armonía en nosotros y dejar ir lo que no pertenece, acabar con el ruido y la separación, detener la batalla constante en nuestro interior y conocernos realmente, conocer nuestro potencial ilimitado y nuestra naturaleza divina. Con esto, todo lo que no es real, desaparece, es a partir de ese silencio y paz interior, que puedes ver con claridad. La meditación va poco a poco disolviendo las telarañas de tu mente y la convierte en algo sutil, tan sutil, que desaparece el ruido y sus ilusiones por completo.

Ahora una historia que me gusta mucho dice:

“Un día Buda pasaba a través de un bosque. Era un caluroso día de verano y tenía mucha sed. Le dijo a Ananda, su principal

discípulo:

-Ananda, regresa. Cuatro o cinco kilómetros más atrás hemos pasado por un pequeño arroyo. Tráeme un poco de agua. Llévate mi cuenco de mendicante. Tengo mucha sed y estoy cansado-. Había envejecido.

Ananda volvió hacia atrás, pero cuando llegó al arroyo, acababan de cruzarlo unas carretas tiradas por bueyes que habían enturbiado el agua de todo el arroyo. Las hojas muertas, que estaban reposando en el fondo, habían subido a la superficie; esta agua ya no se podía beber; estaba demasiado sucia. Regresó con las manos vacías y dijo:

-Tendrás que esperar un poco. Iré por delante. He oído que a sólo cuatro o cinco kilómetros de aquí hay un gran río. Traeré el agua de allí.

Pero Buda insistió, dijo:

-Regresa y tráeme el agua de ese arroyo.

Ananda no podía entender la insistencia, pero si el Maestro lo dice, el discípulo tiene que obedecer. Viendo el absurdo de la

situación - de nuevo tiene que caminar cuatro o cinco kilómetros, y sabe que no vale la pena beber esa agua- él va. Cuando se está yendo, Buda le dice:

-Y no regreses si el agua sigue estando sucia. Si está sucia, siéntate en la orilla en silencio. No hagas nada, no te metas en el arroyo. Siéntate en la orilla en silencio y observa. Antes o después el agua volverá a aclararse, y entonces llena el cuenco y regresa.

Ananda volvió hasta allí. Buda tiene razón: el agua está casi clara, las hojas se han desplazado, el polvo se ha asentado. Pero todavía no está totalmente transparente, de modo que se sienta en la orilla observando cómo fluye el río.

Poco a poco, y finalmente, el agua se vuelve cristalina ... Entonces entiende por qué Buda había insistido tanto. Había un cierto mensaje en esto para él, y lo había entendido!!!

Rebosante de alegría, regresa bailando hasta Buda. Le entrega el agua y, postrado a sus pies, le da las gracias al Buda.

- ¿Qué estás haciendo? –dice Buda- Soy yo el que debería darte las gracias por traerme el agua-.

Y Ananda le replica:

- ¡No, soy yo! ahora puedo entender. Primero me enfadé; no lo demostré, pero estaba enfadado porque me pareció absurdo regresar. Pero ahora he entendido el mensaje. Esto es lo que en realidad necesito en este momento. Ahora puedo entender que con la mente ocurre lo mismo. Sentado en la orilla de ese pequeño arroyo, tomé consciencia de que era igual que mi mente. Si me meto en el arroyo lo volveré a ensuciar. Si me meto en la mente provocaré más ruido, empezarán a aparecer más problemas, a emerger más pensamientos, más quejas. Sentándome a un lado del arroyo he aprendido la técnica; ahora sé que debo mirar mi mente sin interferir en ella... Ahora me sentaré también a un lado de la mente, observándola con todos sus problemas, con todas sus suciedades y hojas muertas, con sus dolores y heridas, con sus recuerdos y pensamientos, con sus deseos y aversiones... Me sentaré indiferente en la orilla y esperaré al momento en el que todo esté claro".

Y sucede espontáneamente, porque en el momento en el que te sientas en la orilla de tu mente has dejado de darle energía. Ésa es la auténtica meditación." - Osho: "Autobiografía de un místico espiritualmente incorrecto"; Pág. 225-226. Planeta De Agostini, 2007

La meditación

La meditación, el yoga, el tai chi y otras técnicas predominantemente orientales, se han puesto de moda desde hace algunos años, pero también, como es costumbre, se han construido un sinfín de mitos alrededor de ellas, hoy vamos a verlos un poco más a fondo y a simplificar esto.

La meditación es algo natural, parte de ti y tu esencia, se ha practicado por miles de años en todo el mundo, aunque su origen más conocido es el de oriente, también las culturas prehispánicas en américa la realizaban, cada uno a su manera. Los aztecas por ejemplo se sentaban en un árbol o piedra para conectarse con la naturaleza y su tótem o animal interior, su guía por decirlo de alguna manera, unificando su pensamiento con la naturaleza, desde entonces ya se sabía que estamos interconectados, somos uno con todo. En la cultura Maya la meditación era parte de su vida, y podemos encontrar figuras talladas en la posición de “flor de loto” en varios de sus templos, ellos lo llamaban "Bah am per" y significa "Dibujando los cuerpos como araña" ya que les recordaba a la posición que asumen las arañas cuando descienden por sus telarañas. De esto hablaré más a detalle en otro libro. Lo que ahora quiero transmitirte es que no es nada nuevo, ni hay que hacerlo complicado, es algo que puedes hacer naturalmente.



Decía Osho: *"La verdad es siempre simple y siempre bella"*. Y comparto totalmente su opinión, la tendencia del ser humano de complicar las cosas, de venerar lo imposible, anhelar lo lejano, le complica la existencia, olvida la simpleza escondida bajo la complejidad aparente de la vida y del universo en sí mismo.

No existe una forma correcta o única de meditar, no es una receta de cocina, ni es algo que haces por conseguir algo más, es algo natural, parte de tu ser y de tu esencia como ser humano, en la antigüedad había mucho más tiempo para asimilar la información y calmar la mente, pocas personas se interesaban en la meditación como una herramienta y otras lo hacían naturalmente, sin darse cuenta, hoy todo es mucho más rápido y recibimos información nueva constantemente, ya no quedan espacios libres a menos que los creemos a propósito, es por eso que la meditación es algo cada vez más necesario para

todos, sin importar edad, sexo o estatus social. Algunos hacen yoga o meditación por estar a la moda, sentirse más en forma o más santos que su vecino, esas son tonterías. El primer paso es simplemente acabar con la guerra interna constante entre pensamientos, emociones e ideas, acabar con la dualidad o la multitud de personas dentro de uno mismo, llegar al silencio y la armonía interior, que es la base de todo, ser no-dual o ser unidad, es el más complicado y puedes usar cualquier herramienta, yoga, meditación o tai chi, lo que te funcione mejor, yo prefiero la meditación y es de la que te hablo aquí. El segundo paso que sería la conexión con todo y con todos, la consciencia presente y plena, libre de angustia e ilusiones, es más fácil, una vez logrado lo primero, lo segundo llega solo, sin ningún esfuerzo, más como el Zen que como el Yoga.

Te voy a compartir algunas técnicas, fundamentos y conocimientos al respecto, pero nada de esto es ley, ni existen reglas, pues todo eso, son solo construcciones de la mente cruda y en la meditación como en la vida, la mente cruda, no debe mandar, solo lo hago como una invitación para que comiences a indagar, a experimentar, a jugar con ella, para que descubras desde tu interior tu propia meditación.

Podemos describir a la meditación como una herramienta para desarrollar las capas de la mente y encontrar el estado de no dualidad, o simplemente para estar en un estado total de armonía interior y exterior, **ser armonía**, en oriente es donde estas técnicas se han desarrollado con más esmero, digamos que es una tecnología del ser, en el libro VIJNANA BHAIRAVA TANTRA se relata la plática entre Bhairava (La Consciencia) y

Bhairavi (La Energía) y se describen las 112 técnicas de meditación conocidas para alcanzar este estado de consciencia plena, indivisibilidad y presencia, pensé en incluirlas en este libro pero no todos disfrutan de esa lectura así que las puedes leer aquí: https://edgarbravo.com/vijnana.

La meditación es una herramienta para generar, un mejor estado del ser, conectar con tu esencia y con el mundo, poner en orden la mente y el cuerpo, cuando alcanzamos una unificación, una congruencia total, todo cambia, sé que suena un asunto muy serio, pero no lo es. La meditación no es concentración, no es análisis, no es una búsqueda, no es una disciplina, no es para sentirse mejor que los demás, más despiertos o iluminados que tus amigos, la meditación es algo natural, simplemente estar contigo y en contacto con tu interior por un rato. Diviértete, esto lo voy a repetir hasta que se te quede, la meditación es como una danza, una canción, un momento de autenticidad y vulnerabilidad sin riesgo alguno, es una oportunidad para conectar contigo y ser niños de nuevo. Si haces de la meditación algo divertido, prometo que te será mucho más sencilla.

Todas las técnicas de meditación que existen se enfocan principalmente en el vacío, en el silencio, en la nada, ahí es donde surge la realización y la conexión con todo. Enfocar tu ser en la nada, es lo que te lleva a todo, por ejemplo el mantra no tiene ninguna importancia por sí mismo, solo es algo que aburre a la mente a través de repeticiones para con ello lograr silenciarla, el enfoque consciente no debe ser en el mantra mismo, si no en el vacío silencioso que se crea entre sonidos, al

inhalar y exhalar queda un espacio mientras se repite un mantra, se produce un espacio vacío que debe ser el centro de tu atención sin generar interrupción alguna, lo mismo ocurre sin sonidos, si fijas la mirada entre dos árboles, el espacio vacío que queda es donde surge este estado de consciencia, también el enfocar la mirada a una vela, a un cántaro, a cualquier cosa, dicha atención debe ser enfocada al vacío en su interior o a su alrededor y no al objeto en sí, al cerrar los ojos, puedes visualizar el vacío a tu alrededor, o en tu interior como si fuese solo un cascarón, en kundalini enfocarse de chacra en chacra, llevando la atención a cada uno, hasta subir al más alto, llegando al mismo vacío más allá de todo. En el Zen, es lo mismo, pero con una aproximación distinta, también lo he disfrutado mucho, al estar en zazen (meditar sentado en japonés) no haces nada, solo te sientas, no te enfocas en nada, no mueves nada, no cantas nada, si viene un pensamiento o emoción bien y si no también, en un momento llegas a su vez al silencio total, a ese mismo vacío y es esa nada la que trae consigo, la claridad de todo. La base fundamental de cualquiera de las 112 técnicas es llevar tu atención de un algo, estando presente aquí y ahora, hacia un nada, hacia el vacío más allá del espacio tiempo, liberándote de las tres condiciones, grosera, sutil y suprema, ahí es donde conectamos con la consciencia y la unificación de todo, desaparece el yo en su totalidad y nos fundimos con la existencia. Al principio puede sonar complicado, pero una vez que lo entiendes, todas las técnicas habidas y por haber se develan ante tus ojos y puedes comenzar a crear las tuyas de la forma que más te acomode y dejar de perder el tiempo dándole vueltas al asunto.

Vuélvete un poco más juguetón, divertirte en el proceso, hazlo tuyo y a tu manera, porque es tuyo, la meditación debe ser realizada desde tu naturaleza, desde tu ser, nada más importa, relájate, es tu tiempo contigo, el universo, la existencia, Dios y la vida, juegan todo el tiempo, están dentro de ti, alrededor tuyo, conectados a ti y con todo, somos uno, no veo por qué no deberíamos también divertirnos en el proceso. Osho decía: *“En la meditación uno aprende una sola cosa: como gozar de la vida.”*

Existen meditaciones con propósito donde canalizamos nuestra energía hacia distintas áreas de nuestro cuerpo activando conscientemente la sanación de nuestras propias células, regeneración y paz interior, la firme creencia de que es posible y la fe sin cuestionamientos puede hacer milagros en nuestro cuerpo y mente, como lo veremos más adelante en el capítulo del cuerpo, tenemos una capacidad impresionante de lograr cualquier cosa a partir de creer y nuestro cuerpo está diseñado para sanarse a sí mismo, tenemos la capacidad de regenerar cada una de nuestras células y tejidos, de hecho tenemos un cuerpo nuevo cada 7 años en promedio.

También existen meditaciones masivas hacia un propósito definido, estudios han encontrado que cuando juntamos nuestra intención y nuestra energía hacia algo en específico, podemos cambiar la realidad de las cosas, en 1973, Dilbeck y su equipo demostraron que en varias ciudades en las que un uno por ciento de la población practicó meditación trascendental, las tasas de crimen descendieron un 16%. Otro estudio similar realizado en Rhode Island durante tres meses consecutivos tuvo

como resultado una reducción del 43% en desórdenes sociales que incluían suicidios, accidentes de tráfico, divorcios, violaciones, robos, asaltos… etc. Tan pronto como el estudio finalizó, las estadísticas volvieron a la normalidad.

Se han realizado numerosos estudios acerca de los beneficios personales de la meditación, observables en el estado físico del cuerpo te presento un resumen de ellos realizado por Alberto Rubín en 2017, solo a modo de ejemplo si quieres leer más al respecto puedes encontrar más de 21,000 estudios oficiales en sciencedirect.com

"Los efectos positivos a nivel neurológico son amplios, desde cambios en el volumen de la materia gris hasta la mejora de la conexión entre áreas cerebrales. A continuación, te muestro algunos de los estudios más interesantes que han salido en los últimos años.

1- Reduce la actividad en los "centros cerebrales del ego"

Uno de los estudios más interesantes de los últimos años fue llevado a cabo en la Universidad de Yale y encontró que la meditación mindfulness reduce la actividad en la red cerebral responsable de los pensamientos autorreferenciales.

Esta red está activa cuando no se piensa en algo en particular, cuando la mente va de un pensamiento a otro. La rumiación y la

preocupación están asociados con menor felicidad y esta red cerebral participa en ellas. Incluso cuando la mente comienza a rumiar y preocuparse, los meditadores con práctica tienen formadas conexiones neuronales que les permiten liberarse de ellas.

2- Ralentiza el envejecimiento cerebral

Un estudio de la Universidad de California en Los Ángeles encontró que las personas que meditan a largo plazo tienen cerebros mejor preservados que las que no meditan.

Los participantes que meditaron durante 20 años tenían un mayor volumen de materia gris en el cerebro, más cuánto más jóvenes eran. Según la autora del estudio Florian Kurth "esperábamos pequeños efectos localizados en regiones específicas que antes habían sido estudiadas. En su lugar observamos un efecto disperso que abarcaban regiones de todo el cerebro".

3- Ayuda a controlar la depresión y ansiedad

Un estudio de la Universidad John Hopkins estudió la capacidad de la meditación mindfulness para reducir los síntomas de la ansiedad, depresión y el dolor y encontraron que sus efectos son iguales a los de los antidepresivos.

La investigación ha demostrado también los beneficios de la meditación en la ansiedad generalizada y en la fobia social: un grupo de investigación de la Universidad de Standford encontró que cambia regiones cerebrales relacionadas con la atención y que reduce los síntomas de la ansiedad social.

4- Mejora la memoria y concentración

Uno de los beneficios más destacados de la meditación es que mejora la atención, memoria y la concentración.

Un estudio reciente encontró que solo con unas pocas semanas de meditación las personas mejoran la concentración y la memoria.

5- Ayuda a controlar las adicciones

Un estudio comparó los efectos de la meditación mindfulness con los de un programa para dejar de fumar de la "American Lung Association's freedom from smoking" y encontró que las personas que practicaron mindfulness tenían más probabilidades de dejar de fumar que aquellas que realizaron el tratamiento convencional.

6- Menos estrés

Según este estudio después de un curso de 8 semanas de meditación mindfulness, los centros cerebrales de lucha o respuesta -la amígdala- disminuyen su tamaño. Esta región cerebral, asociada con el miedo y las emociones, interviene en la respuesta de estrés.

A medida que la amígdala disminuye, el córtex prefrontal -asociado con funciones como la concentración y la toma de decisiones- aumenta su tamaño.

Además, la conexión entre la amígdala y otras regiones cerebrales disminuye, a la vez que aumentan las conexiones entre áreas asociadas con la atención y concentración.

La escala de estos cambios correlaciona con el número de horas que se medita, según el investigador Adrienne Taren de la Universidad de Pittsburgh.

7- Sentir menos dolor

Otro estudio ha encontrado que las personas que tienen un nivel avanzado de meditación experimentan menos dolor. Lo curioso es que las imágenes cerebrales muestran más actividad en las áreas asociadas con el dolor.

Según Joshua Grant, del Instituto Max Plank de Ciencias Cerebrales (Max Plank Institute for Human Cognitive and Brain), no se ajusta a los modelos clásicos de reducción del dolor, como los de las drogas, donde se ven menos actividad en esas áreas.

8- Mejora las habilidades sociales

Un estudio de la Universidad de Wisconsin durante 12 años comparó a expertos en meditación con personas principiantes.

Cuando ambos grupos escucharon la voz de personas estresadas, dos áreas cerebrales conocidas por estar relacionadas con la empatía mostraron más actividad en los meditadores expertos. Esto sugiere que las personas que meditan regularmente tienen una mayor habilidad de responder a los sentimientos de otros y de empatizar.

9- Reduce los sentimientos de soledad

Un estudio de la Universidad Carnegie Mellon encontró que la meditación mindfulness es útil para disminuir sentimientos de soledad, los cuales disminuyen a su vez el riesgo de mortalidad y depresión.

10- Permite vivir más tiempo

Los telómeros son una parte esencial de las células del cuerpo humano que afectan al proceso de envejecimiento. Aunque la

investigación no ha concluido nada aun, hay datos que sugieren que algunas formas de meditación tienen efectos en la longitud de los telómeros al reducir el estrés.

11- Ayuda a controlar el ritmo cardíaco

Según este estudio publicado en la "Korean Association of Genuine Traditional Medicine" los practicantes de meditación muestran un descenso en el ritmo cardíaco y en la frecuencia respiratoria 8 meses después del periodo de entrenamiento.

12- Reduce el riesgo de Alzheimer y de muerte prematura

Los resultados de este estudio publicado en la revista Brain, Behavior and Immunity muestran que solo con 30 minutos de meditación al día se reduce el riesgo de muerte prematura, Alzheimer, enfermedades del corazón y de depresión." -
NUEVATRIBUNA.ES | LIFEDER | ALBERTO RUBÍN MARTÍN 22/02/17"

Para comenzar a meditar no necesitas nada en especial, como te digo, es algo natural, puedes usar mi guía de 5 pasos a la meditación, que encontrarás gratis en https://edgarbravo.com o crear la tuya, simplemente diviértete y reconecta con tu ser, observa la mente como un testigo silencioso, sin juicios, ni modificaciones, permite que los pensamientos, emociones o lo que llegue a ti fluya, solo obsérvalo y poco a poco iras encontrando el silencio y la armonía en tu interior. Es algo muy natural.

El cuerpo

La máquina más poderosa que existe y que te permite interactuar y disfrutar de este mundo, es tu cuerpo, pero muchas veces no lo vemos así porque nos salió gratis, no lo valoramos hasta que nos volvemos conscientes por completo o enfermamos, está hecho para que no lo sientas, no sientes tu cabeza hasta que un día te duele, lo mismo con el resto del cuerpo, a menos que, a través de este libro te haga consciente de tus pies, de tus rodillas, de tu estómago o de tu codo derecho, ni te acuerdas que están ahí, cuando está en estado de homeostasis o balance interior, el cuerpo simplemente te ayuda a interactuar con el entorno, a vivir y gozar esta experiencia humana y si está completamente saludable puede pasar casi inadvertido.

El cuerpo es una maravillosa obra de arte, de ingeniería biológica, es de verdad sublime. El cuerpo puede curarse o enfermarse intencionalmente solo con creer, el efecto placebo y nocebo lo demuestran:

En un hospital de USA el señor Wright, se encontraba desahuciado, tenía un cáncer pancreático muy grave y los doctores no creían que sobreviviera ese mismo fin de semana.

El señor Wright, le había estado insistiendo al doctor que le diera una nueva medicina que había salido al mercado, llamada

Krebiozen. Esta medicina se encontraba en pruebas iniciales para grupos muy específicos, para incluirlo en el grupo de control, el doctor tenía que certificar que le quedaban más de 6 meses de vida y este no era el caso, 6 horas era más probable.

Ante la insistencia el doctor decidió darle una píldora de azúcar y le dijo que había conseguido el Krebiozen y se la dio, se dijo a sí mismo, ***-Bueno al menos morirá tranquilo-*** *y se fue a casa.*

Cuál fue su sorpresa, que al regresar al hospital el lunes siguiente, encontró al señor Wright paseando tranquilamente por los pasillos del hospital. Al verlo el señor Wright le dijo:

- ***Doctor, que bueno verlo, me siento de maravilla, que bueno que pudo conseguirme el Krebiozen. (y se puso a bailar)***

El doctor lo observaba atónito, él sabía que solo era una píldora de azúcar, al hacerle los exámenes de sangre y resonancias, encontró, inesperadamente que el señor Wright se encontraba en perfecto estado de salud, todos los tumores se habían derretido, cual chocolate en la playa y las muestras de sangre regresaron con niveles normales y saludables en todos los indicadores.

Dieron al señor Wright de alta y este se fue a casa, pasó una semana de lo más feliz y tranquilo, sintiéndose de maravilla, hasta que una mañana leyó en el periódico: ***"El Krebiozen presenta fallas y no están tan seguros de sus efectos."*** *De inmediato el señor Wright comenzó a sentirse mal y se fue al hospital, el doctor extrañado lo recibió y le hizo las pruebas, encontró que todos los tumores estaban de vuelta y los indicadores se habían vuelto a disparar. Ante esto pensó para sí mismo* ***-si funciono una vez, puede volver a pasar-*** *decidió darle otra píldora de azúcar, diciéndole que la falla se encontraba en*

un solo lote del Krebiozen pero que esta, estaba mejorada y era una nueva versión. Lo mantuvo en observación y por la mañana lo encontró de nuevo paseando en los pasillos, lleno de ánimo y vida, al realizar los exámenes de nuevo había desaparecido y todo estaba normal y saludable. Lo dio de alta y no lo vio más, durante los siguientes 3 meses el señor Wright vivió tranquilo y con normalidad, iba y venía sin problema alguno y se sentía completamente saludable, una tarde el noticiero anuncio: ***"Krebiozen es un fraude, no funciona para nada."*** *Esa misma noche el señor Wright murió.*

Esta historia que se encuentra documentada en "La base de datos de remisión espontánea" del instituto Noetic en California, junto con más de 3500 casos. Nos demuestra el poder de las creencias y de la mente sobre el cuerpo y el mismo poder de nuestro cuerpo para sanarse a sí mismo, para producir cualquier químico necesario y restaurar la salud a las células del cuerpo sin importar que tan grave parezca el padecimiento, esto se conoce como el efecto Placebo, en esta misma historia podemos observar lo contrario, el efecto Nocebo, que es la capacidad del cuerpo de crearse enfermedades físicas reales e incluso la muerte a través de creencias firmes de la mente.

En el cuerpo podemos ver los indicadores de cuando algo no anda del todo bien, por eso creo que es importante que escuchemos a nuestro cuerpo en todo momento, cuando algo nos duele o sentimos algo, es como si el foquito del tablero de "Check Engine" o el de la gasolina del auto, se encendiera, significa que hay algo mal en otros niveles y que es momento de hacer consciencia de ello, si es el de la gasolina, come algo y se

te pasa, pero también es importante, cuidar lo que comemos y los horarios en lo que lo hacemos, yo siempre he adoptado una creencia muy Zen al respecto, como cuando tengo hambre y duermo cuando tengo sueño, despierto cuando ya no tengo y bueno tu entiendes cómo funciona el resto.

Jesús hablaba del cuerpo humano y se refería a él como la casa o el templo, tenía mucha razón, pues nuestro cuerpo es la casa donde habita temporalmente nuestra consciencia, espíritu, alma o como decidas llamarlo, es también por eso que es importante cuidarlo como tal. Cuidarlo con buena alimentación, ejercicio, poniendo atención a las señales que nos manda y creando armonía.

Nuestro cuerpo va envejeciendo, pero no así nuestro ser, diviértete, amate y disfruta la experiencia temporal humana, no hay por qué tomárselo tan en serio, pues nadie ha salido vivo de ella jamás. No permitas que la tristeza, el pasado y las emociones de carencia, soledad y separación te amarguen la vida y el momento, solo vivimos un momento a la vez y si te enfocas solo en este momento, y nada más, veras como todas esas “necesidades” y sentimientos amargos desaparecen, nada de eso existe cuando vives en el presente con totalidad.

“Cuida el exterior tanto como el interior, porque todo es uno” - Buda

El corazón

A través de la historia y en todas las lenguas del mundo se ha repetido constantemente frases como: Escucha a tu corazón, Sigue a tu corazón, Haz lo que tu corazón te dicte y nada de esto ha sido en vano.

El corazón es la puerta física de la consciencia suprema, el HeartMath Institute descubrió que tiene una red neuronal independiente del cerebro, con memoria y estímulos propios, así como, que genera el campo energético y electromagnético más grande del cuerpo. Según estudios, ahí es donde las emociones sutiles como el amor, la compasión, la gratitud, el gozo y la plenitud se reflejan, nos da acceso voluntario a la intuición, que como vimos en la mente, es parte de nuestra consciencia despierta, el Vijnanamaya Kosha en sánscrito. Se cree que el corazón es la puerta a través de la cual experimentamos los efectos físicos de una consciencia presente, la intuición, el saber que algo va a pasar antes de tiempo o el saber si alguien es honesto o no, se pueden ver reflejados en este maravilloso órgano.

En la meditación de sincronización, se alinea con intención la red neuronal del cerebro con la del corazón, entrando en un estado de armonía y bienestar, es fácil crearla y se ha observado en los estudios que dura muchas horas, haciéndola al menos unos minutos por día.

Meditación de sincronización coherente:

1. Siéntate en un lugar cómodo, cierra los ojos y respira tranquilamente.
2. Pon tus manos en el corazón y siente como late
3. Lleva tu respiración a un nivel más profundo, como si respiraras con el corazón.
4. Enfoca tus pensamientos en las emociones sutiles: Amor, Gratitud, Compasión, Bienestar en Plenitud.
5. Mantén cualquiera de estas emociones en ti por varios minutos y siéntelas cada vez con mayor intensidad.

Al hacer esto sentirás como una calma y una paz interior te llegan, no hay un estimado de tiempo mínimo, ni máximo, el tiempo que puedas dedicarle al día y con el que te sientas cómodo es perfecto. De nuevo, hazlo natural y diviértete en el proceso.

El corazón también tiene ese campo electromagnético que se incrementa, el mayor del cuerpo se dice que al interactuar con otras personas, el campo electromagnético de cada uno vibra con los demás, de ahí se dice que vienen las nociones intuitivas y el que alguien sea o no más compatible contigo. A veces también eso viene de los juicios y las etiquetas, así que hay que tener muy presente si es una vibración que sientes en tu corazón, o simplemente una idea y una clasificación donde guardaste a la persona.

Escucha a tu corazón, en él no hay esas etiquetas, ni esos juicios, trata de hacer más caso a tu intuición y guiarte a través de ella, no estamos solos y la sabiduría del universo, la vida, Dios y la existencia te acompañan todo el tiempo y se pueden conectar contigo de esa forma. Se dice que venimos a este mundo a aprender y a disfrutar, que regresaremos a la fuente y podemos elegir entre volver a nacer en otro cuerpo físico o quedarnos a descansar y que nuestros guías espirituales nos hablan a través de esta intuición. Quien escucha voces en su cabeza, necesita ir al psiquiatra, pero quién escucha a su corazón, siempre estará protegido e ira de la mano de Dios y de la existencia.

"El camino no está en el cielo; El camino está en el corazón." - Buda

Compasión

"Todo amor genuino es compasión, y todo amor que no sea compasión es egoísmo." - El mundo como voluntad y representación (1819), Arthur Schopenhauer

La compasión es otro de los términos que se han ido deteriorando con el tiempo, ten compasión, es algo que se usa normalmente como sentir lástima por alguien, la compasión es algo que no puedes tener, no es una propiedad ni tiene sentido

de pertenencia alguno, la verdadera compasión proviene del amor más puro y la empatía más elevada. Cuando somos empáticos con los demás, significa que no solo entendemos su situación, sino que además nos conectamos con ella, hay casos donde médicos con un alto grado de empatía comienzan a experimentar los síntomas del paciente. La compasión va más allá, es la capacidad de ponerse en el lugar del otro sin experimentar el sufrimiento, desde un lugar de amor total y comprensión, con una firme esperanza de mejora, sin juicios, ni falsa superioridad de ningún tipo.

La compasión es algo que nace de lo más profundo de tu ser, que puedes dar sin miramientos, no se trata de a quien se la das, es algo universal que fluye como manantial desde tu ser, la compasión es uno de los estados más sutiles del ser, por ello se utiliza frecuentemente en meditación, en energía pura, de alta frecuencia: gratitud, amor, compasión y plenitud, son en ese orden 4 de los más elevados estados de vibración que existen, por esto también facilitan el proceso de sincronización coherente entre corazón y cerebro, del que hablamos en el capítulo anterior.

“En este mundo el odio nunca ha disipado al odio. Solo el amor disipa al odio. Esta es la ley, ancestral e inagotable.” - Sutra Budista

La luz disipa la oscuridad, y la oscuridad es el odio. ¿Cómo ganar la luz? Meditando en el amor y la compasión. Deslígate de los

resultados que te generan odio y sentimientos negativos. Gana el silencio, así entrará la luz en ti y el odio no tendrá lugar en tu ser.

En el budismo, el amor es el deseo y la aspiración de que todos los seres alcancen la felicidad y sus causas. La compasión es el deseo y la aspiración de que todos los seres se liberen del sufrimiento y sus causas. Meditando en estos dos conceptos tan profundos, cortaremos de raíz el odio de nuestro interior.

Donde hay compasión real, solo puede haber amor, comprensión, unión y estados sutiles del ser, muchos maestros espirituales recomiendan enfocarse en la compasión total y absoluta al terminar cualquier meditación, esta compasión es uno de los estados que aumentarán su presencia en el mundo y en las personas en esta nueva era.

“La meditación es para obtener entendimiento, para obtener comprensión y compasión, y cuando los tienes, estás obligado a actuar.” — THICH NHAT HANH

La búsqueda y los caminos

"Lo primero, debes comprender que no hay ningún camino, ni de la mente, ni del corazón. Todo camino te lleva lejos de ti, lejos de la verdad que tú eres." -Osho.

Cuando buscamos algo, significa que no sabemos dónde se encuentra, cuando tomamos un camino o realizamos un viaje, este requiere distancia y un destino, el problema es que todo lo que podemos buscar, o todo lo que representa el camino o el viaje, se encuentra dentro de ti. Sabemos dónde está y no existe una distancia entre tú y tu interior. Lo mismo pasa fuera de nosotros, todo está conectado y en todo podemos observar la belleza y la magnificencia de la vida y la existencia misma, un Sutra Zen dice *"El cielo vacío carece de límites, no obstante esta justo aquí, profundo y despejado"* Si volteas hacia arriba lo veras, está en todas partes, no necesitas buscarlo ni encontrar un camino, lo que está en todas partes no puede encontrarse en "algún sitio".

La vida, la existencia y Dios son como el cielo, carecen de límites, no pueden ser definidos, no hay un principio ni un final, simplemente están en todo y en todo están. Por eso la búsqueda y el camino, son solo metáforas, si las tomas literalmente, te perderás. Lo que "buscas", ya está en ti y en todo a tu alrededor, solo hay que saberlo ver, no necesitas realmente un camino, un viaje o un guía, solo debes abrir los

ojos y observar, abrir la mente y permitir, solo ser tú, en tu máximo esplendor, el único maestro auténtico que tienes, eres tú mismo.

Tal vez no lo has visto porque lo estás buscando, solo cuando sueltas por completo la búsqueda y el camino puedes encontrarlo. Pasa mucho en la meditación, de pronto quien medita experimenta una increíble paz, felicidad y gozo interior, una vez que las conoce, las comienza a buscar, busca repetir la experiencia y no regresan más. Cuando tenemos expectativas, apegos e identidades como la del buscador, no podemos encontrar nada, ya que estos generan tensión, separación y concentración, te pierdes buscando y deseando experimentarlo. En el momento en el que sueltas por completo, te relajas y simplemente eres aquí y ahora, llega por sí solo cuando tiene que llegar.

El camino que elijas en tu vida es algo personal y tiene que funcionarte a ti, puedes usar caminos que han sido trazados por otros, o crear los tuyos propios, nada es más emocionante que crear tus propios caminos, pero entiendo que no es para todos, no permitas que nadie te diga en qué creer o no creer, no te dejes engañar por lo establecido, siempre escucha a tu corazón porque en el resonara la verdad, siempre y cuando tengas la apertura para escuchar.

De nuevo, tu único maestro real, eres tú, conócete a ti antes de querer conocer todo en el mundo, porque no importa a donde

vayas o donde trates de esconderte, ahí estarás tú, siempre contigo, en la montaña más alta y silenciosa, solo encontraras el silencio que lleves contigo.

«El significado y el objetivo de danzar es la danza. Igual que la música, se realiza plenamente en cada momento de su curso. No se toca una sonata para llegar al acorde final, y si el significado de las cosas estuviera simplemente en los finales, los compositores solo escribirían últimos movimientos».

- Alan Watts.

La felicidad

"La felicidad no es algo que haya que obtener. Por otra parte, usted es siempre la felicidad. Ese deseo nace de la sensación de estar incompleto. ¿Para quién existe esa sensación de estar incompleto? Averígüelo. Usted está dichoso cuando duerme profundamente. Ahora no lo está. ¿Qué se interpuso entre esa dicha y esta desdicha? El ego. Busque su origen y descubra que usted es la Felicidad" -Ramana Maharshi

La felicidad es un estado interno no es algo que podamos encontrar allá afuera, nada de lo que puedas lograr, comprar o pretender ser, te va a dar felicidad real, una vez que conoces el gozo de tu propia existencia puedes compartirlo con el mundo porque estas lleno de él, es como una nube que va cargada de lluvia y necesita soltarlo por todos lados, lo mismo cuando estas

lleno de amor y de felicidad, cuando encuentras tu estado natural, no se agota, no puedes perderla y no te preocupas más por ello, puedes dar a manos llenas y siempre tener más, se vuelve a llenar y llega con más fuerza, los breves momentos que puedes pasar vacío, sin nada, los puedes disfrutar plenamente, porque sabes, sin lugar a dudas, que en un momento más todo se volverá a llenar.

La dualidad presente en la vida y en el universo, nos permite contrastar y valorar las cosas, si todo fuera azul, no existiría el concepto de color azul, ya que no tendríamos un nombre para él, la noche y el día, la oscuridad y la luz, el yin y el yang, todo esto funciona en equilibrio perfecto, cuando se pierde la armonía y el equilibrio, es cuando se crea la dualidad, se separa, en lugar de complementarse, se genera tensión, estrés y desequilibrio.

La felicidad y el placer son distintos, el placer es algo temporal, físico y pasajero, proviene de una experiencia externa y se evapora en la misma experiencia. La felicidad sube en el nivel de sutileza, proviene de tu interior, es un estado natural del ser, si observas a un ave al cantar, o a tu mascota cuando te recibe, es algo que no hacen por obtener nada a cambio, solo son felices y lo expresan naturalmente, desde lo más profundo de su ser.

La sociedad nos enseña que para ser felices tenemos que realizar sacrificios, ser obedientes, tener mucho de todo, familia, estudios, trabajar duro, seguir muchas reglas y muchas

otras creencias que nos limitan y nos encadenan a conceptos externos, nos separan y nos hacen sentir no merecedores, anhelando cosas, personas y situaciones en un futuro imaginario. Perdemos el balance y la armonía interna, tendemos a observar el mundo físico como fuente de felicidad, sin saber que no proviene de ahí. Las cadenas, aunque sean de diamante, siguen siendo cadenas, no te encariñes con ellas.

Un día en un pequeño pueblo costero, Johan se levantó alrededor del mediodía, se preparó algo de desayunar y salió a pescar, mientras se relajaba, observó un auto deportivo acercarse por la carretera, el auto se detuvo, bajó la ventanilla y el hombre le dijo:

- *¿Sabes cómo llegar a la ciudad?*
- *Si claro sigue este camino y en la bifurcación a la derecha*
- *Ok gracias*

El hombre se arrancó, pero quedó pensativo, había algo en ese muchacho que le causaba curiosidad, decidió regresar, estaciono el coche y se acercó a Johan.

- *Iba a la ciudad a arreglar un asunto, pero no te molesta que te pregunte ¿A qué te dedicas?*
- *Para nada, pues básicamente me levanto algo tarde, desayuno, pesco, riego mi jardín y me relajo.*
- *¿Y de que vives?*

- *Como lo que pesco y los frutos y verduras de mi jardín, y el resto lo vendo.*
- *Vaya, yo soy abogado desde hace 20 años, tengo muchos casos, viajo por el mundo y trabajo muchas horas cada día.*

Johan lo miró con inocencia y le preguntó:

- *¿Y por qué? ¿Para qué haces todo eso?*
- *Pues para un día, poderme relajar, vivir en un lugar tranquilo, poder ir a pescar y estar feliz y en paz.*

Johan volteo a su alrededor, y observo que eso era lo que él hacía diario y solo dijo:

- *Ok, buena suerte…*

La felicidad es algo personal, no se puede definir, no se puede encasillar, ni empaquetar, no es algo que alcances, o que se encuentre en "otro lado" o en "otro tiempo". Solo tú puedes definir la felicidad, si yo te pongo mi definición aquí, tal vez solo algunos la copien, se la aprendan o la busquen ahí, solo para encontrar que tampoco era eso, por ello y para el evitar el "me dijiste en tu libro que…", omitiré mi definición y lo que significa para mí, más bien te pido que seas honesto contigo y definas tu propia felicidad, define lo que te hace sentir en plenitud, lo que te llena de vida, de amor, de gozo, lo que hace que tu vida vibre intensamente, solo tú puedes saber que es.

Observa en tu interior y encontraras la respuesta, tal vez no sea algo fácil, hay muchos años de condicionamiento y creencias adoptadas de fuentes externas que te nublan la visión, pero una vez que te deshaces de esos velos y esas ideas, lo que queda

detrás, lo que no puedes tener, obtener, perder, acumular, o anhelar, eso que queda ahí, eso eres tú y entonces podrás verlo con claridad.

Compulsiones, drogas y otros vicios

Querer escapar de la <<realidad>>, olvidarse del sufrimiento y los problemas, sentirse más conectado, eliminar las inhibiciones o encajar en un grupo social, son las principales razones de las personas para usar drogas, alcohol o estupefacientes, es algo momentáneo que suele dejar un gran malestar en corto tiempo y a la larga causar la muerte.

Nuestra sociedad y su condicionamiento, ha llevado a la humanidad a buscar escapar de algún modo, la forma más fácil que han encontrado, son las drogas, pero nuestro cuerpo es una maravillosa fábrica de químicos por sí misma, puede crear cualquier estado sin necesidad de agregar algo más.

No me las doy de santo, llegue a probar varias de ellas, pero hoy veo con claridad que solo era algo que hacía por tratar de escapar, de pertenecer a un grupo o de no pensar, las ilusiones

de la carencia, la escasez y la separación, causan un sufrimiento poco natural en el ser humano, lo peor, es que son solo eso ilusiones, historias que nos cuenta la mente, la sociedad y cualquiera que se pueda "beneficiar".

Cualquier droga o vicio, va en detrimento de nuestra propia naturaleza y nos aleja de nuestro ser, un doctor que llegue bien borracho o pacheco a una operación no es alguien que, ni los que se enorgullecen de llamarse así, aceptarían para operar a sus seres queridos, no está en sus facultades. El ser humano trata de mejorar su experiencia de vida constantemente, pero la única forma real de lograrlo es al elevar nuestras facultades, las drogas y otros vicios, hacen lo contrario, deterioran nuestro potencial humano, el pensar, el recordar, los sentidos y todo lo que nos hace únicos y especiales, se ve en detrimento y esto va aumentando con el tiempo.

Creo que el origen de la adicción y lo que busca cada persona es distinto, por eso pienso que el amor, la aceptación y la compasión, pueden ser de mucha ayuda, yo no estoy en contra de nada, pero sí sé, que no puedo alentar algo que destruya las facultades humanas y los vuelva más controlables y dependientes de algo externo para vivir.

Cuando te encuentras en totalidad, cuando la consciencia está presente en cada momento ya no necesitas ninguna sustancia para simular un estado de felicidad, hoy me gusta crear mi realidad en un estado presente y consciente, disfrutarla

plenamente y para eso entre menos alteraciones sufran mis capacidades y facultades, mejor.

Nadie cambia y nadie escarmienta realmente en cabeza ajena, no podemos forzar el cambio en las personas solo porque tenemos la etiqueta de que es algo malo o bueno, se necesita paciencia, comprensión, comunicación abierta, sin juicios, aceptación y mucho amor para entender la raíz de estas adicciones, hay que dejar de generalizar y de tratar a todos igual, nadie es igual a nadie.

Solo la vida misma puede mostrarte el camino cuando estás dispuesto a ver más allá de tus compulsiones, sólo el entendimiento y la comprensión, te pueden dar aquello que necesitas para alejarte de ellas, se natural, se tú, amate y acéptate, atrévete a ser vulnerable y crea en totalidad, cuando veas todo tu potencial y todo lo que estás dejando ir por unos minutos de placer ficticio, te darás cuenta que la vida es mucho más bella y plena que solo eso.

El despertar

“Todo surge y desaparece. Pero quien despierta, lo hace para siempre.” - Sutra Budista

Despertar simplemente es levantar los velos y ver la realidad detrás de las ilusiones y manifestaciones de la mente humana, es entrar en consciencia plena y poder mantenerse en ella,

muchos experimentamos un despertar parcial donde podemos ver pequeños fragmentos de una realidad más allá de la mente, el ruido, las historias y las ilusiones. Es individual y personal cada uno lo experimenta de manera distinta, en momentos distintos de su vida, hay quienes lo buscan y en esa búsqueda no encuentran nada, como vimos unos capítulos atrás, y hay quienes lo experimentamos sin reconocerlo y nos puede sacar de onda, como me sucedió a mí:

La primera vez que experimente un silencio mental total, me espante para ser honestos, no lo esperaba, ni lo buscaba, ni lo pude reconocer como tal en ese momento, estaba en la playa de Playa del Carmen en el caribe mexicano, allí vivía, observando el horizonte, solo sentado sin hacer nada, no conocía la meditación ni los estados mentales y conscientes del ser, solo era un chavo con sueños y muchos planes en el futuro, de pronto y de la nada sucedió. Cuando no sabes de qué se trata piensas que tal vez algo está mal contigo, todo el ruido de la mente, sus ideas, pensamientos e historias de pronto se volvieron absoluto silencio, buscaba recuperar el ruido pues estamos acostumbrados a vivir con él todo el tiempo, sentía como si una parte de mi se hubiera perdido en ese horizonte de aguas azul turquesa y no lo podía recuperar, buscaba con desesperación reactivar mi mente pero nunca regresó al mismo nivel de ruido, como el ser humano es resiliente y adaptable por naturaleza, poco a poco me fui acostumbrando a vivir con menos ruido y menos pensamientos en mi mente, fue hasta hace poco que entendí con claridad este momento, fue mi primer paso hacia el despertar, hacia una consciencia más plena. Pasaron 13 años desde aquel primer momento de silencio total en el 2007 que no registre como algo significativo,

hasta hace poco, estaba leyendo un libro del Zen y el silencio total de la mente, el Satori y vino ese instante como un destello en mi memoria, hoy experimento todo el tiempo una consciencia plena, cada vez es menos lo que resta de mi <<falso yo>> todo se va acomodando y veo con claridad los pensamientos cuando llegan, las emociones y los sentimientos, su origen y su raíz, veo de donde surgieron y puedo permitir sin juicios que sucedan, observándolos y cada vez son menos y mucho más cortas las ocasiones en las que me voy con ellos o me dejo llevar de forma alguna, ya me doy cuenta más rápido y fácilmente . Observo como mis viejas creencias, necesidades y apegos se van desvaneciendo, al mismo tiempo que me siento más presente y conectado con la existencia, este libro que empezó completamente distinto en mi mente se ha ido desarrollando y escribiendo solo, no me cuesta ningún trabajo, solo me enfoco en crear con totalidad sin esperar resultados o consecuencias de ningún tipo, disfrutando el aquí, el ahora, y esta creación en sí misma.

Cada uno experimenta este “despertar” de forma distinta, sé que no soy duplicable de ninguna forma, solo te cuento lo que yo vivo, como una muestra de que es posible y que vale la pena. Este libro tiene la posibilidad de ayudarte en esto, simplemente al observar las bases de la vida desde otra perspectiva, tal vez solo una chispa, un momento de claridad, pueda ser lo que detone en ti este despertar o más bien este recordar de tus orígenes y tu propia divinidad. O tal vez no, pero no tiene importancia alguna, todo sucede en su momento y cada uno vive su propio proceso a su manera, cada destello de consciencia que experimentes en tu vida te irá acercando más cada vez, la base es comenzar a reconocerlos como tal y

permitir que sucedan, si permitimos sin resistencias, sin intenciones de controlar nada y fluimos con la vida como fluye el río, poco a poco y a su manera todo sucederá en ti.

Una vez que experimentas este despertar, nada vuelve a ser igual, ya no hay forma de volver atrás, no pueden regresarte a la matrix, pero no te preocupes, el sabor del filete sigue siendo el mismo, simplemente pierdes el velo que cubría tu visión, ya no te dejas llevar por las masas, ni por las ilusiones del ego, recobras el poder personal y te olvidas de los juegos densos y las apariencias, puedes observar tus pensamientos y sentimientos, sin necesidad de ser constantemente arrastrado por ellos, ya no pones en manos de nadie, ni de nada, tu propia felicidad y tu plenitud. Solo recobras tu propio poder sobre ti y tu experiencia de vida.

“No empujes el río, porque el río fluye solo” - Proverbio Chino

Crear con totalidad

El secreto para una vida legendaria se encuentra en este capítulo, crear con totalidad, desde tu ser más auténtico y que te importe poco lo que opinen los demás, es la forma más profunda de rendirle tributo a la vida, a la existencia, a Dios, y a tu conexión infinita con todo, a lo que reside en tu ser y en tu naturaleza. Cuando creamos algo desde nuestra esencia estamos utilizando nuestro más elevado poder.

Cada quien tiene una forma de crear distinta, el arte y la música, suenan diferente para cada ser, el mío es escribir, aunque a veces grabo videos y hago algunas otras cosas, solo dejo que fluya, cuando me encuentro en totalidad, es en momentos como este, donde plasmo mi esencia y mi ser en estas páginas que me permiten expresar mi existencia y reflejar mi consciencia, sin un fin establecido, sin un para qué y solo por el mero placer de ser.

Una de mis actividades favoritas recién descubiertas es leer por leer, no por conseguir o aprender algo, solo leer por leer, no todo debe tener una finalidad o recompensa en un tiempo futuro imaginario, el simple hecho de crear algo por crear, como la frase el arte por el arte te conecta, te lleva a crear con totalidad. Solía elegir un libro por su contenido y por lo que aprendería de él, por lo que me traería en forma de recompensa, un nuevo conocimiento, un rato de entretenimiento, una técnica o estrategia para obtener algo físico y exactamente eso es lo que conseguía, pero solo eso, limitaba la potencialidad del libro, ordenaba a la mente a reducir su enfoque y se perdía de maravillosos secretos, nuevas experiencias y una nueva conexión con el autor, el tema y todo lo que rodeaba a esta creación que yacía en mis manos. Al leer por leer comencé a encontrar mil y un maravillas a las que no estaba abierto antes, momento a momento y un aquí y ahora a la vez, me abro a la totalidad de las posibilidades y me lleva a descubrir, muchas verdades que resuenan con mi ser, mismas que antes no veía, porque no estaba abierto a ellas.

No copies a los demás, es un nivel de existencia muy denso,

firmar con la firma de otro, sin darle ningún lugar, es casi tan burdo como autoproclamarse el autor del mundo, es faltarle al respeto a tu esencia y a tu naturaleza, a tu ser creativo. Hay muchos que recomiendan allá afuera ser como alguien más, imitar a otros, pretender ser, hacer o tener lo de otros, vivos o muertos, no hay diferencia, pues como vimos en el capítulo "Nada se repite en la naturaleza" lo único que lograrás será una versión mediocre y sin sentido de ti mismo, las máscaras y las mentiras, no se pueden mantener por siempre y al caer al piso, quedará expuesto tu verdadero ser, que al haber sido descuidado por tanto tiempo, no será ni la breve sombra de tu verdadero potencial. Por ello en las frases exactas, que resonaron con mi ser, encontrarás citas y nombres en todo el libro, lo demás viene de mi ser, con mi toque y desde mi consciencia, haya sido dicho o no en algún momento de la historia, pues, aunque se dice que todo ya ha sido escrito, siempre es posible plasmar tu vida en cualquier obra que decidas crear con totalidad. Las ideas contenidas en este libro una vez entendidas, son tuyas, son del universo, las ideas le pertenecen a la vida y a la creación, a ti, pero es importante que emanen de tu ser, de tu visión de ellas, imprime tu esencia, crea desde tu ser, crea desde una verdad que resuene directo contigo, copiar y pegar o aprenderse algo y repetirlo como periquito, es un insulto a tu propia divinidad, a tu potencial y a tu ser.

Creando con totalidad es como despiertas al genio que dormita en tu interior, cómo te conectas con el cosmos y la inteligencia divina, la forma más hermosa de permitir que la vida fluya a

través de ti, puedes hacerlo cantando, bailando, pintando, haciendo sillas, relojes, lo que sea que ames y te llene de gozo, donde sea que te fundas el eterno presente y la noción del tiempo y el espacio desaparezcan por completo, en ese lugar donde la inspiración nace desde lo más profundo de tu ser y las cosas parecieran ser creadas sin esfuerzo alguno, ese es el lugar correcto, ahí es donde experimentamos lo que decía Lao Tze en el Tao Te Ching *“El tao no hace nada y no deja nada sin hacer.”* Ahí es donde comprobamos nuestra unión con todo y con todos, donde fluimos sin los obstáculos que nos impone la mente, donde permitimos que el ser, la existencia, Dios, la vida y la creación se fundan en una sola canción.

Decía Wayne Dyer *“No mueras con tu música aún dentro de ti.”* Ahora más que nunca es momento de compartir esa magia que reside en tu ser con el mundo entero, ahora es cuando necesitamos que tu arte salga, cualquiera que sea su forma, cualquiera que sea tu son, es momento de crear en totalidad y compartirlo con la humanidad, dejar plasmada tu creación como parte de tu existencia humana temporal, lo que sea que salga de tu ser naturalmente y resuene con tu corazón, ahí se encuentra tu música, solo es cuestión de prestar atención, de ver en tu interior.

El tiempo

"¿Qué es el tiempo? Si nadie me lo pregunta, lo sé. Pero si tuviese que explicárselo a alguien no sabría cómo hacerlo" -San Agustín

El tiempo es algo que no puedo definir, es completamente personal, mi tiempo no es tu tiempo y coexisten en perfecta armonía, si yo estoy feliz y tu estas triste o viceversa, ambos tiempos, están presentes, cuando muera mi cuerpo físico ya no tendrá más tiempo, se habrá acabado el tiempo para él, pero en ese mismo instante está naciendo otro ser con otro tiempo, con un tiempo nuevo, es ilimitado, solo nuestra percepción de él le impone límites. Como decía Albert Einstein, el tiempo es totalmente relativo, si estas con el amor de tu vida o creando algo en totalidad, desaparece, no hay tiempo, si estas con una mano en la estufa, se siente cada instante y se complica, se alarga. También depende de la velocidad y la masa del objeto, por eso el mismo Einstein dijo: *"El tiempo es una ilusión."* Cualquiera que sea la idea que tengas del tiempo, está bien, pues solo es eso una idea o eso seria, si vivieras todo el tiempo en el presente, pero no siempre es así.

Vivimos constantemente alternando entre el pasado y el futuro, nada de eso es real, construcciones de la mente, ilusiones a las que inyectamos de vida a través de nuestra propia existencia.

Permitimos que el pasado y las historias que nos contamos de él, definan nuestra vida y nuestro ser, sin ver que son solo historias, las puedes modificar, reescribir o borrar y a nadie, más que tu propia mente, le importan, le aportan o le sirven para nada. Nos apegamos a nuestras historias como si nuestra vida dependiera de ello, las revivimos, las traemos al presente, las sufrimos o las gozamos una y otra vez, mientras el momento presente se desvanece sin siquiera darte cuenta de ello, vivir constantemente a través de esas historias es lo que causa depresión en la gente, la idea de que el pasado nos define, de que nos marca y nos identifica, nos separa del presente y nos separa de todo y de todos, solo es real para ti y tu imaginación, comienzas a sentir apegos, sufrimiento, añoranza y un sinfín de emociones que te alejan del momento y te sumen en una realidad imaginaria, en un estudio de la Universidad de Warwick, en Inglaterra, se comprobó que muchas de las cosas que creemos que sucedieron y que tenemos como parte de nuestra historia, jamás pasaron, fueron inventadas, agregadas, soñadas o sugestionadas por la mente o por algún tercero, dice:

"El descubrimiento de que una gran parte de las personas son propensas a desarrollar creencias falsas es importante, ya que sabemos de otras investigaciones que las creencias distorsionadas pueden influir en las conductas, las intenciones y las actitudes de las personas" - Dr. Kimberly Wayde.

Lo mismo pasa con el futuro, en el futuro nunca va a pasar nada, es otra ilusión más, lo que pasa o no pasa, solo existe en el siguiente presente, pero nuestra mente sigue anhelando, soñando y tratando de adivinar el futuro, genera expectativas y

emociones como la angustia, la ansiedad, la incertidumbre o el miedo a lo desconocido, entre otras, comienzan a tomar control sobre nuestra vida, el futuro, es de nuevo otro tiempo imaginario, es completamente incierto si llegará, solo este momento presente, este instante es cierto y puedes crear en él lo que quieras, es a través de este momento que generas el siguiente, lo que siembres aquí y ahora, con pensamientos, sentimientos, intenciones y estados de ser, se convierten en el cimiento del siguiente momento. El futuro y el pasado son solo tiempos imaginarios donde nada puede pasar, no perdamos más presentes en ellos.

“Si quieres hacer reír a Dios, cuéntale tus planes” -Proverbio Judío

Cuando ”era” coach de vida y negocios, en ese momento eso “era”, según mi <<falso yo>>, ahora sé que solo es algo que hacía, los planes, las ideas y sobre todo el futuro tenían mucho peso, metas y balance, era el objetivo de todas las sesiones, combinado con acción presente y un mapa hacia la consecución de dichos objetivos, ahora creo que le dábamos más peso del que realmente tiene, nos mantenía en el sueño de atrapar algo externo a nuestro ser y de acumular cosas en nuestra vida, colocábamos la felicidad y la plenitud en un espacio-tiempo donde no existen, en un lugar y en un momento que solo tiene vida en nuestra mente. Los planes y las estrategias a futuro solo limitan las posibilidades de lo que podemos conseguir aquí y ahora, si creamos en totalidad en el presente y nos mantenemos abiertos a las posibilidades, la existencia y la vida tienen la opción de sorprendernos gratamente.

Existe una gran diferencia entre, saber exactamente lo que quieres y poner tu intención presente en ello, a plasmarlo como una expectativa predecible en un futuro incierto, cuando sabes lo que quieres y creas en tu presente con una intención firme y un accionar constante, momento a momento, el resultado será solo una consecuencia lógica, si disfrutas plenamente del proceso, de cada paso en el camino y cada accionar creativo, un instante, un solo momento a la vez, podrás reconocer claramente el instante en el que se presente aquello que quieres, en cambio sí lo pones en el futuro incierto, puedes caer en la procrastinación, la separación, la frustración y el anhelo vacío que solo te mantendrá enfocado en un resultado y sin crear en totalidad, sin disfrutar cada instante del proceso, tus acciones se volverán vacías y sin intención real, mecánicas, como un robot obsesivo y el resultado, del que te irás separando más, nunca llegara y así se puede crear un ciclo interminable de frustración, deseo vacío y necesidad.

Si no observamos a la mente con consciencia y la dejamos descansar a propósito, simplemente se quedará constantemente trabajando solita, automáticamente, separa y disecciona, envía pensamientos y emociones, solo hace su trabajo porque no ha recibido ningún descanso intencionado y consciente , mantienes tantas cosas en tu cabeza que necesitas clasificarlas, etiquetarlas, ponerlas en secuencia y asignarlas al tiempo, para no volverte loco, si la observas simplemente, si mantienes la mente en armonía, vacía, y la usas solo cuando es necesaria, un momento a la vez, un solo pensamiento a la vez, el tiempo deja de tener importancia, simplemente desaparece,

este momento presente, este aquí y ahora se vuelven eternos.

“Mi historia no me define, mi futuro lo siembro siempre en el ahora, nunca pasa nada en el futuro, siempre es un ahora y solo en el presente podemos disfrutar realmente de la vida y de la existencia.” -Edgar Bravo

Las creencias

Lo que crees creas. Soltar viejas creencias puede ser sumamente complicado o sencillo, todo depende de ti. ¿Qué tan apegado estás a tus viejas creencias? ¿Te definen y te riges por ellas? ¿Crees que eres ellas?

La creencia madre de las creencias, es que creemos que esas creencias son lo único que somos, lo único que existe y lo único inmutable. Pero, aunque suene un poco revuelto, leer este libro tiene el potencial de ayudarte a soltar.

“No creas en algo simplemente porque ha sido transmitido por muchas generaciones. No creas en nada simplemente porque ha sido dicho y rumoreado por muchos. No creas en nada simplemente porque está escrito en las Sagradas Escrituras. No

creas en nada meramente por la autoridad de maestros, mayores u hombres sabios. Cree solamente después de cuidadosa observación y análisis, cuando encuentres que concuerda con la razón y que conduce a lo bueno y al beneficio de uno y todos. Entonces acéptalo y vive según ello". -Buda

Lo que quieras creer, está bien, siempre y cuando sea algo que te ayude a disfrutar plenamente tu vida, a conectarte con tu ser, o a lo que tú quieras, no es condicionar tus creencias, solo tú puedes hacer eso, pregúntate ¿Esto que creo me ayuda de alguna forma? De no ser así, el hecho de cuestionar esa creencia ya es una acción consciente y de la misma manera puedes observar cuales son los fundamentos de esa creencia, de donde viene, cuál es su origen y las creencias secundarias que la sustentan y cambiarla por otra a voluntad, algo que te beneficie como persona, que enriquezca tu experiencia de vida. Nadie puede decirte que creer o no creer, pero muchas veces nos dejamos influenciar por no cuestionar ni el origen, ni el efecto que tiene en nuestras vidas. Todo lo que sea verdad para alguien es verdad, no tengo porque juzgar, pero sí quiero invitarte a cuestionarlas, a ponerlas en perspectiva y a traerlas a tu consciencia, si después del escrutinio es algo que te funciona, te conecta y te empodera o te sirve de algún modo, perfecto, de no ser así analiza qué nueva creencia podría suplirla y ayudarte en tu vida.

Cuando una creencia se asienta en nuestra vida inconscientemente se va convirtiendo en tu modo de vida, en

tus propios paradigmas y reglas de interacción con todas las experiencias, no aceptes todo, simplemente porque alguien con un ego más grande que el tuyo lo dijo o lo escribió, son solo apariencias, cuestiónalo, consúltalo contigo, con tu corazón, la verdad debe resonar en tu ser, si no, solo estas comprando conceptos de vendedores habilidosos.

Hay una historia que dice:

“En una ocasión en que el Buda llegó para su sermón matinal traía un pañuelo en la mano. Se sentó frente a sus diez mil monjes, y empezó a hacer nudos en el pañuelo. Les dejó a todos sorprendidos, porque nunca había hecho nada parecido. ¿Qué estaba haciendo? ¿Se había olvidado del sermón? Pero por respeto permanecieron quietos y siguieron observándole.

Una vez que el Buda hubo hecho cinco nudos en el pañuelo, dijo:

-Quiero deshacer estos nudos. Pero antes de hacerlo me gustaría hacer dos preguntas. Una, ¿es este pañuelo el mismo que antes de tener los nudos?

Ananda, uno de sus grandes discípulos, dijo:

-Bhagwan (sánscrito para próspero o afortunado), en cierto modo es el mismo porque los nudos no afectan su existencia. No añaden ni disminuyen nada. El pañuelo continúa siendo exactamente el mismo, su cualidad es igual, sigue siendo un pañuelo. Pero, no obstante, no es el mismo, porque algo ha cambiado. Puede que tenga o que no tenga un valor fundamental, pero ahora cuenta con algo nuevo: esos cinco

nudos. Está atado, y, así pues, ya no es libre. Ha perdido la libertad. el pañuelo es el mismo, pero ahora es un esclavo.

El Buda dijo:

-Muy bien, Ananda, eso es lo que quería decirles a mis monjes. Cuando el hombre está dividido permanece en cierto modo de la misma manera, y, no obstante, ya no es el mismo. Ha perdido su libertad, su armonía, aunque fundamentalmente nada haya cambiado. Sois dioses y diosas, nada ha cambiado; sólo que el dios ha quedado atrapado tras la existencia de unos cuantos nudos. Fundamentalmente sois tan libre como un buda, existencialmente sois exactamente igual que yo, pero psicológicamente no estáis donde yo estoy, no sois lo que es el buda. Existencialmente, todos somos budas, pero psicológicamente habitamos mundos distintos y particulares… estos nudos.

El Buda hizo a continuación la segunda pregunta: -Monjes, tengo otra pregunta que haceros: ¿qué debería hacer para deshacer estos nudos?

Sariputta, otros de los monjes, se puso en pie y dijo:

-Bhagwan, si queréis deshacerlos permitid que me acerque, que los observe. Porque a menos que sepa cómo se han anudado no habrá manera de saber cómo pueden deshacerse. ¿Qué proceso se ha utilizado para atarlos? ¿Cómo han sido creados? Sólo sabiendo eso podrán desatarse. Permitid que me acerque. Y no hagáis nada antes de que pueda mirar, porque si hacéis algo sin saber cómo han empezado a existir los nudos, se pueden llegar a crear nudos todavía más sutiles. Puede resultar todavía más difícil. Puede llegar a ser imposible desatarlos.

Y el Buda dijo:

-Correcto, Sariputta, eso es exactamente lo que quería decir.

Antes de que uno comprenda cómo realizar, debe entender qué es lo que le falta. ¿Cuáles son las causas de su miseria? ¿Cómo llegó a estar dividido? ¿Cómo sucedió tal imposible que lo indivisible se halla dividido, que la beatitud absoluta se haya convertido en miseria, que los dioses hayan caído prisioneros? ¿Cómo ha sucedido?

El "cómo" debe llegar a conocerse con muchísima precisión..." - Osho "El sendero del Zen" Editorial Kairós 2003.

Al igual que en la historia nuestra naturaleza se mantiene intacta, nuestros nudos son nuestras creencias, pero nada de nuestra esencia real ha cambiado, en el momento que podemos observar con claridad su origen llegamos al entendimiento y podemos comenzar a deshacerlos, al saber de donde surgieron y cómo fueron creados podemos conscientemente eliminarlos de nuestra vida, recuperar nuestra naturaleza y nuestra libertad.

El Deseo

El deseo no es algo malo, ni bueno, solo "es", de hecho, es algo natural, pero tendemos a juzgarlo como todo, a generalizar, el deseo grueso, lleno de apegos y carencias, trae dolor por sí mismo, separación y ansiedad, que transformamos en sufrimiento, el deseo sutil, complementa nuestro gozo y plenitud en la vida. Nos mantiene unidos y conectados con todos y con todo a nuestro alrededor. Y ambos son parte de nosotros, tú decides qué tipo de experiencias quieres traer a tu vida.

Si tratamos de eliminar por completo el deseo, solo lo reprimimos, desequilibramos nuestra esencia, recuerda que todo aquello a lo que generamos resistencia, en lugar de aceptación y entendimiento, nos afecta en muchos niveles, al reprimir cualquier pensamiento, emoción, deseo o situación, lo único que hacemos es esconderlo, pero sigue ahí y créeme saldrá tarde o temprano, en formas que no podemos imaginar. En oriente muchas ramas filosóficas y religiosas, nos dicen que hay que eliminar todo deseo de nuestra vida para poder iluminarse o llegar a un estado superior de consciencia y tal vez sea cierto, no lo sé, pero si se, que de ser cierto, sucederá por sí mismo, naturalmente, creo que el principio de todo se encuentra en identificar los deseos que tenemos, ponerlos en la consciencia y no resistirse, observarlos y dejar de apegarnos a ellos, eso sería la primera tarea y en la que me enfocaré aquí.

Cuando observamos nuestros deseos, sin represión, sin juicios y

sin generar apegos, podemos convertirlos en algo sutil, encontrando su origen y su objetivo final, podemos simplemente ser testigos de ellos, si observamos que son deseos en un futuro imaginario o reminiscencias de un pasado que ya no existe, podemos solo dejarlos pasar como si nada, mantenernos en el aquí y el ahora, el deseo de crear algo en totalidad, de amar con todo tu ser, de disfrutar de la vida y de la naturaleza, de ser un reflejo puro de la consciencia y la existencia que pasa en ti y a través de ti, esos son más sutiles y podemos disfrutarlos en plenitud y sin que se genere ningún tipo de apego o carencia.

En oriente tienen ciertos principios que ayudan a refinar la mente cruda o la primera capa, que es la que contiene el deseo, las puedes ver en la mente, es la única clase que viene en el libro, lo demás es solo un diálogo entre mi verdad presente y lo que puedas estar pensando en este momento, ellos las llaman Yama y Niyama y te las comparto solo así como son:

Yama (Restricción)

- No dañar a otros con pensamiento o acción
- Honestidad benévola
- No ser complaciente
- Ver lo divino en todo y en todos
- Aminorar nuestra dependencia de las necesidades materiales o mentales

Niyama (Prácticas positivas)

- Purificar el cuerpo y la mente

- Aprender a ser feliz con lo que tienes
- Tomar las dificultades para elevar nuestras mentes y la de otros
- Aceptar la realidad interior como la fuente de felicidad para nosotros, creando un pasaje que hace accesible el mundo espiritual.
- Estudiar y tratar de entender el mundo y nuestra posición en el

Solo quería compartirlas contigo leyenda, toma de ellas lo que creas que te puede ser de mayor utilidad, pero no las veas como reglas o mandamientos, nada de eso son sino limitaciones impuestas por la mente.

Haz que tus deseos se hagan realidad desde el momento presente y un momento a la vez, así como Aladino al frotar la lámpara, el genio no le decía -*Espérate 3 semanas y luego vemos si se pudo*- Crea en totalidad desde el presente, si tu deseo es algo real y positivo, va a llegar, pero no te apegues a él, ni estés preguntando si ya vino o ya casi llega, dedícate a crear en el presente y deja que el universo, la vida y Dios se encarguen de lo demás, una acción total, presente e intencionada, tiene mucho más poder que un deseo hacia un futuro incierto y sin sustento.

Fluir y desapegarse

“Feng - Shui, Aire - Agua, las aves se deslizan a través del viento, los peces no nadan son llevados, todo lo que nos pasa es el resultado de las cosas a las que estamos conectados. Lo que llamamos intervención divina son solo conexiones de las que no estábamos conscientes… Me hace cuestionarme si no deberíamos dejar de tratar con tanto esmero de controlar nuestras vidas y aprender a surfear las olas de la vida.” -Morgan Freeman

El desapego no significa que ya nada te importe, que ya nada sea trascendental en tu vida, significa simplemente no definirte por lo que haces, tener esta habilidad de soltar constantemente, que reside, en el conocimiento de que eres mucho más que simplemente lo que haces o lo que estás creando en el momento, si vas a la oficina y tienes que hacer cosas de contabilidad, vuélvete el mejor contador en ese momento, vuélvete el mejor marketero, vuélvete el mejor presidente, crea desde la totalidad de tu ser, sin límites, pero una vez que has terminado con el lugar o la tarea, suelta a ese contador, marketero o presidente, ya no es necesario en absoluto, cuando llegas a casa puedes ser esposo o esposa, madre o padre, hermano o hermana y puedes ser el mejor del mundo en eso también, pero ya no traes el peso ni los apegos de la oficina a casa, después también suéltalo, puedes siempre regresar a ti mismo. Siempre puedes ser simplemente tú, a tu manera, desde tu ser auténtico, más allá de títulos, ilusiones y condicionamientos, puedes bailar bajo la lluvia, cantar y

disfrutar plenamente, pero el presidente “no pude hacer eso”, el contador “se vería mal”, por eso hay soltar constantemente y regresar siempre a tu ser consciente y presente, sin añadiduras, ni identidades, sin falsas pretensiones y soltando las apariencias que alimentan al <<falso yo>>.

“Cuando sopla el viento el bambú se inclina, cuando deja de soplar el bambú deja de hacer ruido”.

Cuando algo ocurra confróntalo con tu naturaleza original en el presente.

Cuando haya pasado, déjalo en el pasado para que deje de hacer ruido.

- *Sabiduría Zen.*

En la vida tenemos que ir soltando todo el tiempo, cuando nos apegamos a algo, a alguien, a un pasado que ya no existe o a un futuro que no sabes si llegará, te causan dolor y sufrimiento, te pierdes de este momento que es maravilloso y que jamás se repetirá, de la magia de la vida, de las personas que amas y te aman, de un instante que no regresará jamás, si no sueltas puedes perderte de tu propia vida.

Soltar es simplemente ir viviendo momento a momento, sin depender del anterior, cuando escuchas una canción no puedes quedarte pegado a un solo acorde, tienes que ir soltándolos conforme pasan para que en su conjunto vayan creando la melodía, lo mismo con cualquier cosa que vivimos, podemos ser

agradecidos y saber que estuvieron ahí por algo, pero los soltamos y los dejamos ir, para enfocarnos de lleno en este momento presente.

Una de las cosas que puede suceder, es que te quedes soltando y te enfoques en soltar constantemente, que esta muy bien, es el principio de todo, pero no hay que olvidarnos de soltar el soltar mismo, ya que también puede ser convertido posteriormente en un apego o una identidad, la del soltador. Solo enfócate en vivir en el presente, no puedes odiar y amar al mismo tiempo, en el mismo instante, siempre tienes que elegir uno u otro, y de lo que vayas eligiendo en cada momento se ira creando el siguiente. Solo déjalos ir y mantente siempre presente.

"Un ser humano es parte del todo que llamamos universo, una parte limitada en el tiempo y en el espacio. Está convencido de que él mismo, sus pensamientos y sus sentimientos, son algo independiente de los demás, una especie de ilusión óptica de su conciencia. Esa ilusión es una cárcel para nosotros, los limita a nuestros deseos personales y a sentir afecto por los pocos que tenemos más cerca. Nuestra tarea tiene que ser liberarnos de esa cárcel, ampliando nuestro círculo de compasión, para abarcar a todos los seres vivos y a toda la naturaleza" -Albert Einstein

Los Juicios

"¡Triste época es la nuestra! Es más fácil desintegrar un átomo que un prejuicio". - Albert Einstein

En aproximadamente 3 segundos después de conocer a alguien o ver algo, nuestra mente ya ha creado una jaula alrededor, encasilla y juzga de inmediato, tenemos juicios de todo y de todos, pero no son más que un reflejo de nuestra mente, compartimos las cadenas que nos atan a nuestra realidad limitada y tratamos de limitar la experiencia y a los demás.

Aunque las cadenas puedan parecer de oro y te encuentres muy acostumbrado a ellas, no son más que lastres que te mantienen atado a una ilusión, no te permiten fluir, ni disfrutar de la vida y de sus experiencias plenamente, simplemente permitiendo que sucedan.

Nuestros juicios son como cataratas en los ojos que nos nublan la visión real del mundo, generados por nuestras creencias y condicionamientos, por la forma en la que vemos el mundo y la vida. Dicen que no podemos monitorear cada pensamiento, que el ser humano tiene en promedio 60,000 pensamientos al día, me imagino ha de ser desgastante, aunque muchos ni cuenta se dan de ellos, por eso es importante poder analizar también, tus emociones, cómo te sientes y que te hace sentir así, hay dos o tres sentimientos al día en promedio, si los observas con consciencia sabrás si tu mente está o no en armonía con tu ser.

Cuando silencias la mente, cuando aprendes a observarla, todo cambia, el silencio es una gran fuente de sabiduría, si vives todo el tiempo en el momento presente y un momento a la vez, solo tendrás un pensamiento por cada momento y a veces ni eso, es más fácil, sucede naturalmente, no es algo por lo que esforzarse ni nada por el estilo, si dejas atrás el pasado donde pertenece y no permites que te defina más, y comienzas a ver el futuro como algo lleno de posibilidades, que no puedes adivinar y ni siquiera sabes si llegará, comienzas a vivir un momento a la vez, a sembrar aquí y ahora lo que quieres comenzar a recoger en el siguiente momento.

Entonces puedes comenzar a observar con tranquilidad tus pensamientos, el origen de los juicios y las creencias que los acompañan, la meditación también es algo que puede ayudarte en esto.

La consciencia es como un espejo, cuando la mente se encuentra en calma, los juicios desaparecen, solo refleja la realidad y la existencia sin necesidad de poner etiquetas sobre todo, es un reflejo de la vida misma, como un testigo que puede disfrutar de sí mismo, pero si en la mente hay ruido y ego, los juicios serán inmediatos, es como si tiramos una piedra al lago, el reflejo se distorsiona y se agita, pero si nos damos cuenta de ello, basta con esperar tranquilamente a que las ondas del impacto se disipen, para volver a ver ese reflejo con claridad.

“Un día un profesor universitario fue a visitar a Nan-in un Maestro Zen, intrigado por la afluencia de jóvenes que acudían al jardín del Maestro. El prestigioso profesor se hizo anunciar con antelación haciendo saber que no disponía de mucho tiempo, pues tenía que regresar a sus tareas en la universidad.

Cuando llegó, saludó al Maestro y, le preguntó por el Zen, diciéndole que tenía mucho interés en aprenderlo bien, que había leído muchas obras, que había escuchado a otros maestros, que durante muchos años le había dedicado muchas horas de estudio.

Nan-in le ofreció el té y se lo sirvió con toda la calma del mundo. Y aunque la taza del visitante ya estaba llena, el Maestro siguió vertiendo; el té desbordó la taza, se desparramó por la mesa y acabó cayendo sobre las piernas del invitado. El profesor vio que el té se derramaba y ya no pudo contenerse.

- ¿Pero no se da cuenta de que la taza está completamente llena? ¡Ya no cabe ni una gota más!

- Al igual que esta taza, – respondió Nan-in sin perder la compostura ni abandonar su amable sonrisa -, usted está lleno de sus opiniones, conocimientos y creencias.

¿Cómo podría mostrarle lo que es el camino del Zen si primero no vacía su taza?

Airado, el profesor se levantó y con una mera inclinación de cabeza se despidió sin decir palabra. Mientras el Maestro recogía los trozos de porcelana y limpiaba el suelo, un joven se acercó para ayudarle.

- Maestro, ¡cuánta suficiencia! Qué difícil debe de ser para los letrados comprender la sencillez del Zen.

- No menos que para muchos jóvenes que llegan cargados de ambición y no se han esforzado por cultivar las disciplinas del estudio. Al menos, los estudiosos ya han hecho una parte del camino y tienen algo de lo que desprenderse.

- Entonces, Maestro, ¿cuál es la actitud correcta? - No juzgar, y permanecer atento." - Relato Zen

Como nos cuenta este relato, cuando vamos por la vida "sabiendo todo" ya tenemos un prejuicio instalado en nuestra mente y rápidamente encasillamos todo, lo empaquetamos y ya no sale de ahí, negamos la posibilidad de las cosas, la incertidumbre que es maravillosa y nos cerramos a nuevas experiencias y a la infinitud de oportunidades que presenta la existencia, cuando entramos con la mente abierta, sin nada que

juzgar, ni nada precondicionado, todo puede suceder. Este relato lo ilustra también:

“En una aldea había un anciano muy pobre, pero hasta los reyes lo envidiaban porque poseía un hermoso caballo blanco. Los reyes le ofrecieron cantidades fabulosas por el caballo, pero el hombre decía:

“Para mí, él no es un caballo, es una persona. ¿Y cómo se puede vender a una persona, a un amigo?” Era un hombre pobre pero nunca vendió su caballo.

Una mañana descubrió que el caballo ya no estaba en el establo. Todo el pueblo se reunió diciendo: "Viejo tonto. Sabíamos que algún día le robarían su caballo. Hubiera sido mejor que lo vendieras. ¡Qué desgracia!". -"No vayáis tan lejos"- dijo el viejo-" Simplemente decid que el caballo no estaba en el establo. Este es el hecho, todo lo demás es vuestro juicio. Si es una desgracia o una suerte, yo no lo sé, porque esto apenas es un fragmento. ¿Quién sabe lo que va a suceder mañana?". La gente se carcajeó del viejo. Ellos siempre habían sabido que estaba un poco loco.

Pero después de 15 días, una noche el caballo regresó. No había sido robado, se había escapado. Y no sólo eso, sino que trajo consigo una docena de caballos salvajes. De nuevo se reunió la gente "Tenías razón, viejo. No fue una desgracia sino una verdadera suerte." -"De nuevo estáis yendo demasiado lejos" -dijo el viejo- Decid solo que el caballo ha vuelto... ¿quién sabe si es una suerte o no? Es sólo un fragmento. Estáis leyendo apenas una palabra en una oración. ¿Cómo podéis juzgar el libro entero?".

Esta vez la gente no pudo decir mucho más, pero por dentro pensaban que estaba equivocado. Habían llegado doce caballos hermosos... El viejo tenía un hijo que comenzó a entrenar a los caballos. Una semana más tarde se cayó de un caballo y se rompió las dos piernas. La gente volvió a reunirse y a juzgar: "De nuevo tuviste razón -dijeron-. Era una desgracia. Tu único hijo ha perdido el uso de sus piernas y a tu edad él era tu único sostén. Ahora estás más pobre que nunca.” ---"Estáis obsesionados con juzgar" -dijo el viejo. “

No vayáis tan lejos, sólo decid que mi hijo se ha roto las dos piernas. Nadie sabe si es una desgracia o una fortuna. La vida viene en fragmentos y nunca se nos da más que esto. Sucedió que pocas semanas después el país entró en guerra y todos los jóvenes del pueblo eran llevados por la fuerza al ejército. Sólo se salvó el hijo del viejo porque estaba lisiado. El pueblo entero lloraba y se quejaba porque era una guerra perdida de antemano y sabían que la mayoría de los jóvenes no volverían. -"Tenías razón viejo era una fortuna. Aunque tullido, tu hijo aún está contigo. Los nuestros se han ido para siempre". -"Seguís juzgando- dijo el viejo. Nadie sabe. Sólo decid que vuestros hijos han sido obligados a unirse al ejército y que mi hijo no ha sido obligado. Solo Dios sabe si es una desgracia o una suerte que así suceda".

No juzgues o difícilmente lograrás la comprensión de los hechos. Te quedarás obsesionado con fragmentos, sacarás conclusiones de pequeñas cosas. Cada vez que juzgues, habrás dejado de entender.” - Relato Zen, Adaptado por "Cuentos Mensajes y Leyendas" por M.Sc. Domingo R. Villarreal

La vida se presenta en pequeños fragmentos a la vez, si tratamos de adivinar el futro o crearnos una historia alrededor de eso nos perdemos de todo el contexto y limitamos las posibilidades con nuestras creencias, cuando vas por una carretera por la noche, las luces del automóvil solo alumbran los siguientes 100 metros aproximadamente, pero sabes que después de esos 100 metros otros 100 metros se develaran ante tus ojos, lo mismo debes hacer con la vida, hay que confiar en que momento a momento se ira develando y no encasillarla o juzgarla de forma alguna a través de nuestra imaginación.

El perdón

“Para el que sabe ver, todo es transitorio; para el que sabe amar, todo es perdonable.” – Krishnamurti

Perdonar es algo maravilloso, liberador, te conecta con tu esencia, sé que a veces puede costar trabajo, pero debes entender que perdonar no es algo que haces por alguien más, si no por ti, para ti, desde ti. Perdonar es una facultad divina, cuando soltamos y fluimos, toda resistencia y toda dualidad comienza a desaparecer, cuando acumulamos rencores y recuerdos, se convierten en pesadas cargas que no te permiten fluir.

“Buda tenía un primo perverso, se llamaba Devadatta, siempre estaba celoso y se empeñaba en desacreditarlo.

Un día, mientras Buda paseaba tranquilamente, Devadatta arrojó a su paso una pesada roca con la intención de acabar con su vida. Sin embargo, la roca cayó al lado de Buda y no le hizo daño.

Buda se dio cuenta de lo sucedido, pero permaneció impasible, sin perder la sonrisa. Días después, volvió a cruzarse con Devadatta y lo saludó afectuosamente. Muy sorprendido, este le preguntó:

– ¿No estás enfadado?

– No, claro que no.

Sin salir de su asombro, Devadatta le preguntó el por qué.

A lo que Buda le respondió:

– Porque ni tú eres ya, el que arrojó la roca, ni yo soy ya, el que estaba allí cuando fue arrojada. "- Relato Budista

Como podemos ver todos cambiamos, todo el tiempo, yo no soy el mismo que cuando empecé a escribir este libro, ni tu cuando lo comenzaste a leer, todos los rencores y lo que guardamos de nuestro pasado, no tienen ninguna utilidad real en nuestra vida, nos frenan y se convierten en un lastre de nuestra propia existencia.

Se que hay situaciones que podrían parecer imperdonables, pero recuerda que es por y para ti, este perdón, no se trata de olvidarte de todo y hacer como que nada pasa, simplemente es aceptar las cosas como son, el karma se hará cargo del resto y tú podrás vivir con tranquilidad, se trata de soltar y aprender la lección, no caer en lo mismo, sin generalizar, quien sea que creas que te haya hecho algo, se lo hizo a sí mismo también, ya que estamos conectados, podemos perdonar lo que se nos hizo a nosotros, pero no lo que se hicieron a sí mismos y no es nuestra responsabilidad hacerlo.

Recuerda que cada uno tiene un nivel de consciencia distinto y sus acciones y palabras provienen de dicho nivel, nada de lo que se haga o diga tiene porque afectarte, solo si tú lo permites, si te regalan un caballo y no lo aceptas ¿De quién es el caballo? Sigue siendo de quien trato de dártelo, porque no lo aceptaste, entonces lo mismo con las palabras y las acciones, tómalas como un regalo de quien vienen, y no aceptes aquello que no

resuena contigo, haya o no haya intención o dolo detrás de ellas, es algo que a ti no tiene por qué importarte. Solo es personal aquello a lo que tú le das poder y conviertes en personal, solo aquello que permites que te afecte, lo hará.

VERDADES QUE HAN RESONADO CON MI SER

Cuando te topas con una verdad simplemente resuena con tu ser, algo dentro de ti la reconoce y te da la sensación de que simplemente lo habías olvidado en algún momento, sin importar su origen sabes que es verdad de alguna forma.

Las mentiras por otro lado, como las apariencias, se descubren tarde o temprano, lo mismo que resuena contigo cuando escuchas una verdad, también te indica cuando algo no cuadra del todo, en mi entender esto viene de la intuición y nace del campo electromagnético que emana nuestro corazón, pero a ciencia cierta no lo sé. Solo se, lo que me dice mi instinto, cuando escucho a alguien hablar de cualquier tema, aunque las palabras suenan correctas hay algo que no cuadra, tal vez solo las aprendió de memoria y fue otro quien las creo, solo está firmando con la firma de alguien más, pero cuando algo no es congruente en tu ser, se nota.

¿Has escuchado el dicho: "Tus acciones hablan tan alto que no me permiten escuchar tus palabras"?

Al final todo cae por su propio peso, las mentiras, las ilusiones, las fantasías, las máscaras y los personajes del ego, terminan cayendo todo se descubre, porque no tienen un sustento real, no hay congruencia, por más fuerza que tenga tu creencia, tarde o temprano terminará triunfando la verdad.

En el libro La muerte de Ivan Ilich, León Tolstoi nos cuenta, como Iván Ilich, se preguntaba en su lecho de muerte. *¿Qué si todo lo que he hecho en mi vida fue equivocado?*

A veces la verdad nos llega de pronto y de los lugares más inesperados, si tenemos la mente abierta y podemos reconocerla como tal, nos abren un mundo nuevo, puede cambiarlo todo en un instante, pero por ello hay que llegar vacíos, ya que si nuestra mente y nuestro ser se encuentra lleno ya no habrá espacio para nada más. Si no, tal vez nos pase como a Iván Ilich que no lo supo hasta el final, en el momento en el que ya no tenemos nada que perder, se desaparecen las ilusiones y los velos que nos preocupaban tanto, entonces, se crea el espacio necesario para lo nuevo, para disfrutar de las experiencias y dejar que la vida pase a través de ti y te revele maravillosos secretos, que nunca fueron realmente secretos, siempre estuvieron ahí, simplemente no estabas preparado para ver.

Estas verdades pueden parecer simples y lo son, pero como decía Walt Whitman *"La verdad es simple, si fuera complicada todo el mundo la entendería".*

Las Tres Transformaciones Del Ser

Una de las verdades que resonó con mi ser fue cuando leí “Así habló Zaratustra”, de Friedrich Nietzsche. Aquí Nietzsche a través de Zaratustra nos habla de tres transformaciones elementales, Zaratustra vivió hace más de 3500 años y Nietzsche 120 años, dice:

“Tres transformaciones del espíritu os menciono: cómo el espíritu se convierte en camello, y el camello en león, y el león, por fin, en niño.

Hay muchas cosas pesadas para el espíritu, para el espíritu fuerte, de carga, en el que habita la veneración: su fortaleza demanda cosas pesadas, e incluso las más pesadas de todas.

¿Qué es pesado?, así pregunta el espíritu de carga, y se arrodilla, igual que el camello, y quiere que lo carguen bien. ¿Qué es lo más pesado, héroes?, así pregunta el espíritu de carga, para que yo cargue con ello y mi fortaleza se regocije. ¿Acaso no es: humillarse para hacer daño a la propia soberbia?

...

Con todas estas cosas, las más pesadas de todas, carga el espíritu de carga: semejante al camello que corre al desierto con su carga, así corre él a su desierto.

Pero en lo más solitario del desierto tiene lugar la segunda transformación: en león se transforma aquí el espíritu, quiere conquistar su libertad como se conquista una presa y ser señor en su propio desierto.

Aquí busca a su último señor: quiere convertirse en enemigo de él y de su último dios, con el gran dragón quiere pelear para conseguir la victoria.

¿Quién es el gran dragón, al que el espíritu no quiere seguir llamando señor ni dios? «Tú debes» se llama el gran dragón.

Pero el espíritu del león dice «yo quiero».

«Tú debes» le cierra el paso, brilla como el oro, es un animal escamoso, y en cada una de sus escamas brilla áureamente «¡Tú debes!».

Valores milenarios brillan en esas escamas, y el más poderoso de todos los dragones habla así: «todos los valores de las cosas brillan en mí».

«Todos los valores han sido ya creados, y yo soy todos los valores creados. ¡En verdad, no debe seguir habiendo ningún "Yo quiero!"» Así habla el dragón.

Hermanos míos, ¿para qué se precisa que haya el león en el espíritu? ¿Por qué no basta la bestia de carga, que renuncia a todo y es respetuosa?

Crear valores nuevos tampoco el león es aún capaz de hacerlo: más crearse libertad para un nuevo crear eso sí es capaz de hacerlo el poder del león.

Crearse libertad y un no santo incluso frente al deber: para ello, hermanos míos, es preciso el león.

Tomarse el derecho de nuevos valores ése es el tomar más horrible para un espíritu de carga y respetuoso. En verdad, eso es para él robar, y cosa propia de un animal de rapiña.

En otro tiempo el espíritu amó el «Tú debes» como su cosa más santa: ahora tiene que encontrar ilusión y capricho incluso en lo más santo, de modo que robe el quedar libre de su amor: para ese robo se precisa el león.

Pero decidme, hermanos míos, ¿qué es capaz de hacer el niño que ni siquiera el león ha podido hacer? ¿Por qué el león rapaz tiene que convertirse todavía en niño?

Inocencia es el niño, y olvido, un nuevo comienzo, un juego, una rueda que se mueve por sí misma, un primer movimiento, un santo decir sí.

Sí, hermanos míos, para el juego del crear se precisa un santo decir sí: el espíritu quiere ahora su voluntad, el retirado del mundo conquista ahora su mundo.

Tres transformaciones del espíritu os he mencionado: cómo el espíritu se convirtió en camello, y el camello en león, y el león, por fin, en niño.

Así habló Zaratustra" - Friedrich Nietzsche "Así Habló Zaratustra" 1885

Aquí nos habla de tres transformaciones elementales por las que pasa el ser humano, primero es un camello, o lo que hoy comúnmente se le llama borrego o ganado, el camello es egocéntrico, le gusta demostrar que puede cargar con todo el peso e incluso se arrodilla para que le pongan más peso sobre las jorobas, deambula por el desierto y se mantiene alejado de las montañas, ya que no le gusta ver nada más imponente o grande qué sí mismo, dice que "SI" a todo, pero es un "sí" insignificante, ya que, al no tener la capacidad de decir que no, carece de peso.

Mientras vaga en el desierto este camello se transforma en león, el león se siente orgulloso de su existencia y se pelea con todo y con todos, se ha dado cuenta de que vivía en un estado miserable como camello y ahora tiene un "NO" rotundo, un "no" a todo, se extinguen las ilusiones del debes y deberías, y solo queda el querer, la propia voluntad de tu ser, comienza la rebeldía, aunque aún no es capaz de crear nada auténtico, ya se ha liberado, no se mantiene dormido.

Después llega el niño, ahí descubre la belleza de la vida, vuelve a nacer, adquiere un SÍ divino, un sí con poder real y sin falsas pretensiones, un sí que no juzga ni genera resistencia, puede volver a amar, a cantar, a reír, abraza la inocencia y se funde con la existencia, puede crear en totalidad y sentir felicidad y plenitud en todo lo que experimenta. Es la segunda niñez, la primera vez llegamos al mundo en ese mismo estado, llegamos puros y felices, pero la sociedad nos impone condicionamientos

con tal de pertenecer y nos olvidamos por completo de nuestra naturaleza, a través de ideas y conceptos nos convierten en camellos, unos lindos, obedientes y angustiosos camellos, es por eso por lo que las transformaciones son algo que resonó muy profundo conmigo. Cuando vuelve el niño, regresa la inocencia y la pureza, pero ya no está indefenso, tiene al león para protegerlo y recuerda bien la experiencia del camello, ya no es propenso a condicionamientos y poco le importan las ilusiones de camellos, solo quiere más niños para poder jugar con ellos, crear algo en totalidad y divertirse juntos.

La Luna

En el mismo libro Así Habló Zaratustra, se encuentra esto que dice:

"Lo más querido sería para mí así se seduce a sí mismo el seducido amar

la tierra tal como la ama la luna, y sólo con los ojos palpar su belleza." - Friedrich Nietzsche "Así Habló Zaratustra" 1885

El contexto con el que él lo dice es condenatorio y habla en contra de los monjes y hombres de sabiduría que anhelan otros mundos y todo lo que se encuentra fuera de la tierra, sea real o imaginario, que aman con vergüenza y mala conciencia, en una falsa represión del deseo, según entendí lo que dice Nietzsche. Pero algo resonó en mi ser, curiosamente ahí fue donde se abrió el libro cuando lo leí por primera vez en mi celular, aunque es la

página 121, cuando leí acerca del amor y el deseo del hombre por lo terrenal en comparación con la luna, no leí el contexto al que se refería, ni me interesé por las condenas, sin embargo, me encontraba abierto y esto fue lo que resonó en mi interior:

“Si vemos el mundo y las cosas terrenales como vemos a la luna, no habría sufrimiento, el sufrimiento nace del deseo de posesión y pertenencia, cuando admiramos la belleza de la luna, no deseamos poseerla, ni sentimos ningún tipo de propiedad sobre ella, no queremos cambiarla y nos parece bien que se vaya por la mañana, lo mismo deberíamos hacer con nuestras experiencias en el planeta tierra, disfrutar de nuestra vida como disfrutamos de la luna.” - Edgar Bravo, Instagram @edgarbravo.vidalegendaria

La luna es una metáfora maravillosa cuando se trata de desapegarnos y olvidar el deseo de pertenencia o de posesión sobre algo o alguien, nos demuestra que podemos amar y admirar sin necesidad de querer controlar, que podemos compartir con el mundo y disfrutar sin acaparar nada. Disfruta, ama y contempla la vida y todo en ella como disfrutamos de la luna.

Los espejos del alma

Los Siete espejos Esenios, es una verdad que resonó conmigo cuando estaba viendo un programa en Gaia Tv con Greg Braden, los Esenios fueron una escuela judía de pensamiento en el siglo II antes de nuestra era, bueno la era anterior, por que empieza la nueva, entonces dejémoslo en antes de Cristo, ellos creían que el alma, nuestras relaciones y nuestras acciones eran espejos de nuestra propia existencia, y tenían 7 espejos que listo aquí:

EL 1er ESPEJO

El primer espejo esenio es la presencia en el presente.

Todo lo que hay a nuestro alrededor ya sean personas, cosas, animales o sensaciones, son el espejo de nuestro interior porque vivimos en un mundo holográfico donde todo refleja todo para ayudarnos a comprender quienes somos y nuestro origen de luz.

EL 2do ESPEJO

El segundo espejo tiene una cualidad similar al anterior pero un poco más profunda. En lugar de reflejar lo que somos, refleja lo que nosotros juzgamos en el momento presente.

EL 3er ESPEJO

El tercer espejo nos pide admitir la posibilidad de que en nuestra inocencia renunciamos a grandes cualidades personales con el fin de sobrevivir, reconocemos en otros a los que nos sentimos naturalmente atraídos, lo que perdimos, y nos damos cuenta que lo dimos, lo regalamos o nos lo quitaron a la fuerza en algún momento de nuestra vida, por lo que, aquellas cualidades que admiramos en los demás, nos reflejan nuestras propias cualidades perdidas.

EL 4to ESPEJO

El cuarto espejo nos permite observarnos a nosotros mismos en un estado de dependencia y compulsión. A través de la dependencia renunciamos a las cosas que valoramos. A través del espejo de la dependencia y la compulsión nos vemos a nosotros mismos dejando las cosas que más queremos. Nos refleja nuestros apegos a través de las cosas que deseamos constantemente y lo que sacrificamos de nuestro ser natural para obtenerlo. Al reconocerlo podemos sanar esos patrones de conducta.

EL 5to ESPEJO

El quinto espejo nos permite de ver la razón por la que hemos elegido a nuestros padres y nuestra relación con ellos, las acciones y expectativas de nuestros padres nos reflejan nuestras creencias y lo que necesitamos aprender en esta vida.

EL 6to ESPEJO

El sexto espejo se le llama “La noche oscura del alma”. Nos refleja el balance natural de las cosas, que todo está hecho para estar en balance y armonía perfecta, se presentan grandes desafíos en nuestra vida, cuando intentamos salir de todos estos acontecimientos, estamos experimentando nuestra maestría más grande. Solo si estamos preparados para enfrentarlos, esos retos llegarán a nuestra vida, como una oportunidad para demostrar tu propia maestría. A través de este espejo vencemos nuestras creencias arraigadas, nuestros apegos y nos enfrentamos al vacío y la unidad del ser.

EL 7mo ESPEJO

El 7mo espejo es el más sutil, nos da la posibilidad de admitir que cada experiencia de vida, buena o mala, es perfecta y natural.

Los Esenios, así como la mayoría de las religiones y culturas del mundo en esa época, creían en la reencarnación, que pasamos de vida en vida, aprendiendo lecciones y creciendo espiritualmente hasta poder regresar a Dios o la fuente misma, actualmente se han encontrado cada vez más pruebas de esto, pero hablaré de ello en el próximo libro de la serie. Ellos pensaban que estos espejos nos permiten ver lo que teníamos que aprender de esta vida y lo que traíamos cargado de vidas anteriores, facilitando así nuestro crecimiento en esta vida y acercándonos más a la energía pura de Dios. Nos guiaban a través de nuestras vidas reflejando la luz y la sombra que se encuentran a nuestro servicio para ayudarnos a trascender.

LA ERA DE LA CONSCIENCIA

En la historia de la humanidad hemos vivido diferentes eras, caracterizadas por distintos avances y formas de ver la vida, en este momento, mientras escribo este libro muchos sucesos se han conjuntado para cambiar nuestra forma de ver las cosas y el mundo se está sanando a sí mismo.

Estamos en cuarentena mundial por un virus de cuyo origen hay muchas especulaciones, pero en las que no entraré en este libro, me gustaría más enfocarme en las posibilidades y en las oportunidades que presenta. Este virus no respeta fronteras, ni posiciones sociales, no discrimina a nadie, pues todo esto es solo parte de la ilusión humana de control, de poder y de sistematización, que le va a importar a un virus las alucinaciones humanas, gracias a ello, muchas personas se están dando cuenta de la falsedad detrás de estos velos.

No pretendo ser insensible ante la situación, si perdiste a alguien en esta pandemia o te causo algún daño, quiero que sepas que estoy contigo y que todo estará bien, los que se adelantan en el camino, los veremos cuando sea su momento, solo nos queda amarlos desde aquí y demostrarles ese amor a través de nuestras acciones presentes, creando con totalidad, unidos por un mundo mejor, seguir adelante momento a momento es la mejor forma de hacerlo, si perdiste algo

material, todo se recupera en su momento, son lecciones para soltar los apegos a las cosas, si es algo que realmente necesitas para vivir regresara muy pronto a ti, solo hay que crear nuevas formas, si no lo era, entonces es momento de soltar y abrirse al mundo, conectar con lo realmente importante en tu ser y no apegarse a lo transitorio.

Al principio como en todo gran cambio solo serán reflejadas las diferencias más grandes, pero actualmente podemos darnos cuenta de cómo las personas alrededor del mundo están notando nuestra propia conexión con todo y saben que somos una gran familia, que estamos unidos, no se trata de imponer condiciones o manipular realidades, tenemos el poder de crear una realidad conjunta y si estamos dispuestos a aceptar nuestro propio poder para crearla juntos, podemos comenzar a vivir en una armonía natural y liberarnos de los yugos de la sociedad actual, que afectan nuestra existencia y la del planeta tierra en niveles que no notamos normalmente, ya que somos sumamente adaptables, pero podemos observarlos en la naturaleza.

Que las creencias nos unan

Cada uno es libre de creer lo que quiera, en este libro expuse las mías, pero solo es mi propia verdad, mi forma de ver el mundo y algunas de las cosas en él, pero no se trata de juzgar ni de tener razón, la razón es completamente inútil, no ganas nada real al tenerla y no sirve para nada, si quieres la mía, te la regalo.

Creo que es importante que recordemos que somos una misma especie, una sola consciencia en diferentes formas, que no es realmente trascendental en que creamos, si no, que disfrutemos de esta experiencia temporal humana y nos unamos para crear algo en conjunto, algo que nos permita ser dichosos y gozosos realmente, que nos permita ser auténticos, vulnerables y naturales, sin preocuparnos por el qué dirán, por las críticas y los juicios de los demás. Solo hay que observar su origen y aceptar el nivel de consciencia del que emanan, no es necesario juzgar a nadie, ni tampoco tomarse nada a nota personal.

Si vamos a crear un mundo nuevo juntos, debemos arrancarnos las cadenas del prejuicio, los condicionamientos sociales y la falsa moral, reconectar con nuestra naturaleza y regresar a un estado de existencia más puro y menos manipulable, desde hace muchos años nuestros ancestros sabían que estamos conectados con todo y ahora se ha olvidado, es solo cuestión de

recordar, la ciencia alrededor del planeta lo está confirmando y nuestras viejas creencias de que estamos separados, de que todo es como es y que no tenemos poder ni control sobre lo que sucede en la realidad colectiva, esas, son las que deben ser olvidadas.

Es momento de unirnos como una especie y tomar consciencia de nuestro propio poder personal, cada uno de nosotros tiene la capacidad de crear su propia realidad a su manera, de elegir las creencias que soportan su existencia y de generar acciones presentes que contribuyan a la vida. Si unimos nuestro poder personal hacia un propósito en común, en lugar de contra supuestos enemigos en común, dejaremos de alimentar de energía las situaciones o contextos de la vida que no nos representan y se la daremos a lo que queremos atraer a nuestra realidad, el luchar contra algo es fútil, el enfocarse a favor de algo y unirnos, genera más de eso, eliminando automáticamente lo que no resuena en ese nivel de vibración, digamos que si enfocas tu consciencia, tu energía y tu ser en lo que quieres, lo que no quieres se quedará sin espacio para vivir.

Entre más unida, llena de amor y compasión se encuentre la humanidad, seremos menos vulnerables hacia el control de las masas. Juntos podemos hacer mucho más fácil esta transición, si perdemos aquellas ilusiones que nos provocan miedo o avaricia, ya no habrá forma de que nos intenten manipular, eligiendo conscientemente aquello que queremos atraer a nuestra realidad personal y colectiva.

El cambio o Apocalipsis

Apocalipsis es una palabra de origen griego que significa literalmente levantar el velo, pero como muchas otras palabras su significado ha sido alterado a propósito. Este es el tiempo del apocalipsis, el tiempo en el que se levanta el velo de las ilusiones que nos mantienen separados, peleando y discutiendo por defender posturas absurdas, basadas en ilusiones de la mente. Es el tiempo del resurgimiento y la nueva humanidad, donde las diferencias nos unen y nos complementan, donde con amor, compasión y colaboración crearemos juntos un mundo nuevo.

Muchas de las cosas que acostumbrábamos van a cambiar por completo, poco a poco desaparecerá lo que no es necesario y prevalecerá lo que nos une como especie. Tendrá que cambiar la economía, las estructuras sociales y los sistemas. Se que mi sueño de un mundo unido y colaborativo será realidad muy pronto, hoy se siembra la semilla de la igualdad, la unión y la conexión universal.

Cada vez somos más los despiertos y esta era de la consciencia, ya estaba anunciada desde hace siglos, nuestros antepasados, mayas, aztecas, cherokees y otras tribus indígenas alrededor del mundo tienen escrituras y pinturas describiendo este momento, se rompe el velo de las ilusiones y se crea una separación de caminos.

Leo constantemente en redes sociales cada vez más personas con un entendimiento y una consciencia mayor de la realidad de las cosas, siempre ha existido la posibilidad de despertar a tu propia divinidad y a un estado de no dualidad, simplemente no lo habíamos comprendido, los ingredientes han estado ahí siempre, es parte de tu propia naturaleza, evocamos nombres como Siddhartha Gautama Buda, Mahavira, Jesús, Krishna, Mohammed, Zaratustra y muchos más, como personas despiertas y como modelos a seguir, pero hoy es tu momento leyenda, ellos vivieron el suyo y nos dejaron su legado, sin embargo es momento de ponerte en tu propia piel y crear algo desde tu ser, con toda tu esencia y tu potencialidad infinita. La existencia, Dios y el universo, viven en ti y en todo a tu alrededor, tu ser divino, tu yo auténtico, tiene todo para comenzar esta nueva era con una consciencia despierta y abundancia de bendiciones.

Cambios evidentes

Al parecer, ninguno de los sistemas económicos actuales, es sustentable por sí mismo, el capitalismo nos ha separado en clases cada vez más distantes, oprimiendo a la mayoría, comunismo y socialismo, son la misma historia, su supuesta igualdad, nos mostró cómo quedaron todos igual de pobres, menos los gobiernos como es costumbre, con pueblos llenos de carencias y oprimidos por dictaduras sin sentido, tampoco funciona. Poco sé de economía realmente, solo me encuentro

expectante por los nuevos modelos y soluciones con las que se forjará esta era que comienza.

Es posible que los bancos desaparezcan en un futuro cercano, eventualmente se tendrá que encontrar una forma de ser más equitativos con el dinero, ya que actualmente no tiene ningún sustento real, los bancos lo crean a partir de "promesas" Por si no lo sabías, te lo explico lo más fácil que pueda, el dinero en circulación lo determina el banco central, pero los bancos comerciales y el dinero que prestan los bancos, se produce a partir de promesas y depósitos nuevos, sin tocar sus reservas, ni las reservas del banco central, simplemente lo crean y te lo prestan, es como si te prestara billetes del monopoly y me tuvieras que pagar en dinero real y con intereses, se crea a partir de un pequeño porcentaje de dinero real y una promesa de pago, pero al no poder pagar los préstamos por la cantidad de desempleo y desestabilidad económica de la pandemia, todo se vendrá abajo, como una casa de cartas mal construida, como pasó en 2008 con las hipotecas, pero ahora a nivel global. De ahí se podría originar la crisis mundial de la economía y comenzarán los cambios más evidentes.

No puedo decir mucho al respecto, solo que los viejos modos y la forma en la que solíamos vivir va a desaparecer gradualmente, los hidrocarburos y contaminantes no renovables, dejarán de sustentar los sistemas actuales de gobierno y transporte, todo va a cambiar, pero está bien, así debe ser, no podemos continuar por el viejo camino, porque muy pronto, ya no habrá planeta que lo sustente, la forma en la que solíamos vivir y hacer las cosas ha perdido sentido y muchas

personas alrededor del mundo lo pueden ver con claridad ahora. Los Rockefeller, han retirado toda inversión del petróleo y sus derivados, nuestros sistemas de trabajo se han adecuado en su mayoría, a ser realizados a distancia, la tecnología avanza a pasos agigantados y la inteligencia artificial comienza a suplir abogados y médicos, con gran eficacia, no sólo las líneas de producción, la energía limpia barata y renovable comienza a tomar el control a nivel mundial, habrá quien trate de resistirse al cambio, es normal, lo han hecho por siglos y no conocen otra cosa, pero eventualmente, el cambio se impondrá, lo único que nunca cambia es el cambio mismo, es constante y no pregunta.

Al principio veremos muchas personas tratando de aferrarse sin sentido a las viejas formas de hacer las cosas, podremos ver mucho acaparamiento y reventa sin sentido, creo que ya lo vemos hoy, también la forma en la que se producen, se venden y se compran distintos productos, cambiara, ya no tendrán una fecha de caducidad preprogramada para vender más, ya no será lo más barato y en serie, lo que más se venda, ahora viene la era de lo realmente producido con totalidad, con calidad suprema y duradera, sobre todo con una historia humana real detrás de cada producto o servicio.

Poco a poco se irá deteniendo la falsa necesidad de acumulamiento y el sistema se volverá mucho más sustentable, si todos nos volvemos auténticos y comenzamos a creer sin duda alguna en nuestro poder interior, nuestra capacidad de crear, nuestra conexión con todo y con todos y nos amamos, nos aceptamos tal y como somos, muy pronto las falsas poses, la superioridad e inferioridad y las máscaras del ego

desaparecerán, comenzaremos a vivir realmente desde nuestro ser, a reconocer nuestro poder personal y colectivo, los modelos a seguir, las tendencias y el consumismo sin sentido se desvanecerán en el tiempo. Seremos capaces de cumplir nuestros sueños y de vivir tranquilos con lo que realmente queremos y necesitamos en nuestras vidas, no todos queremos un helicóptero o un yate, tal vez en este momento sí, porque eso te han hecho pensar, pero una vez que nos demos cuenta y seamos suficientes, se acabara el deseo de ser como lo los demás, de pertenecer, de fingir y de perseguir metas y sueños que no se originaron en ti, ni te dan los resultados que pensabas, ya que están construidos de humo.

Consejos para esta nueva era

1. **No te apegues a nada**
   En esta era de transformación, habrá muchas novedades, inventos, tecnología y nuevas formas de hacer las cosas, en su mayoría son experimentos sociales y tecnológicos pasajeros, transitorios, que nos llevarán a descubrir formas y métodos más sustentables para la vida humana, habrá, opiniones encontradas y mucha resistencia, pero no te apegues a nada, obsérvalo, juega con él y diviértete, si cambia, esta bien.

2. **Emprender en la nueva era**
   Observa las necesidades que se van generando alrededor y trata de cubrirlas a través de servicios hechos a la medida y productos de alta calidad, duraderos y personalizados, crea desde lo más profundo de tu ser, créeme que cuando uno hace las cosas por hacerlas, en serie y con materiales para ahorrar, se nota, pero cuando uno deja su ser en todo lo que hace, todo fluye mucho mejor.

3. **Se flexible**
   El roble se parte ante la tormenta, la piedra se erosiona al paso del agua y el viento, el ser rígido de mente y no permitir que fluya, nos puede desestabilizar fácilmente, si nos quedamos atrapados en viejas formas de hacer las cosas, nos costara mucho más trabajo adecuarnos a la vida y sus cambios, esto es importante en muchos ámbitos, en Japón se usa mucho la comparación con el bambú:

   “Sé flexible. El bambú, a la vez que crece, se alista para soportarlo todo. Ni el más fuerte de los vientos es capaz de hacerlo caer. Nada lo quiebra, aunque lleve sobre sí la más pesada de las cargas.” - Historia Zen

4. **Comienza en tu interior**

Todo lo que vemos es un reflejo de nuestro ser, en nuestro interior podemos encontrar todo aquello que buscamos, todo comienza ahí. Por ponerte un ejemplo, no es necesario conformarte con lo que aparece en tu vida solo por llenar vacíos y aparentes carencias, la pareja debe ser algo que se complemente el uno al otro, dos seres completos compartiendo su experiencia de vida, si quieres atraer mariposas en lugar de bichos, trabaja en tu jardín interior, tu exterior solo es un reflejo de este, recuerda que la flor no va a la abeja, la abeja va a la flor. Todo comienza en el interior.

5. **Ámate a ti primero**

El amor es como ya vimos una energía maravillosa que puede cambiarlo todo y debe comenzar también desde nuestro interior, para dar amor es fundamental tenerlo a manos llenas, si te amas y te aceptas como eres, sin juicios y compasión hacia tu ser, solo así puedes compartir con los demás.

6. **Medita y observa a la naturaleza**

La meditación unifica, solo puede haber un “yo auténtico”, a través de herramientas como la meditación y la observación de la naturaleza, creamos congruencia en el ser, armonía y donde solo hay uno,

todo trabaja como uno solo, veras como todo fluye a tu alrededor sin ningún esfuerzo y las conexiones se incrementan, todo aquello que llamamos casualidades, causalidades o diosidades, son solo conexiones de las que no estábamos conscientes, podrás observar las sincronicidades del ser en su máximo esplendor.

7. Simplifica y no te compliques la vida

Si no lo necesitas realmente, no lo compres, si no te sirve no lo hagas, simplifica tu vida, solo el ser humano se complica la vida intencionalmente, le da valor a lo difícil, lo complicado, pero la vida y la existencia no tienen por qué ser así, es tu elección personal, si tú crees que lo difícil es bueno, o no, son solo etiquetas, en medida de lo posible trata de simplificarte las cosas, sigue tu intuición, tu instinto y todo estará bien, no es necesario sobre pensar nada.

8. Ten paciencia y confianza

La paciencia es un valor que se ha ido perdiendo en el proceso de la evolución social y tecnológica, aprendimos a hacer, tener y desear todo más rápido posible, queremos todo de inmediato, pero olvidamos que el mundo, la naturaleza, la vida y la existencia no se rigen bajo esta norma, nada real sucede rápidamente,

todo lleva un tiempo y un proceso, ser paciente y tener la confianza de que todo llegará, es un gran valor que recuperar. Solo confía, es fundamental que podamos confiar en nosotros, en la vida, en Dios y el universo, si confiamos toda la separación y la angustia desaparecen.

En el futuro

Cuando hablo del futuro no hablo de un lugar predecible, solo de mis deseos para la humanidad y de cómo imagino un futuro, que no se si llegaré a ver en esta misma forma humana, pero lo imagino para poder trabajarlo en el presente, no como una escapatoria o un lugar imaginario en el que puede vivir la mente, sino como el fruto del árbol que sembramos juntos, aquí y ahora.

La humanidad se encuentra unida, somos una sola especie y nos olvidamos de color, raza, creencias o sexo, no hay racismo, clasismo, ni distinción alguna, no hay mejores ni peores, solo seres humanos con capacidades, intereses y sueños distintos, cada uno aportando lo mejor de sí a la humanidad, no hay fronteras, vivimos como una sola especie, en un solo planeta, conectados con todo y con todos.

La tecnología ha avanzado muchísimo, todas las tareas repetitivas y tediosas son realizadas por inteligencia artificial,

dejándonos en libertad y paz, para crear desde nuestro ser en totalidad, nos olvidamos del profit, del margen de utilidad, de vender por apariencias y de generar deseos falsos en los demás, todo lo que creamos viene de nuestra esencia y contribuimos cada quien a su manera, de forma única e irrepetible, no competimos con nadie, porque nadie es competencia, contribuimos entre todos por el bien de todos, sin falsedades.

No hay hambre, ni analfabetismo, las necesidades, carencias, separaciones y la escasez son cosas del pasado, la vida en el planeta se ha tornado una fiesta, todos nos sentimos libres de ser exactamente como somos, sin necesidad de aparentar nada, podemos ver claramente la divinidad en cada uno de nuestros hermanos y los aceptamos en su totalidad, amor, comprensión, unión, compasión, libertad y vida en todas sus formas, es algo que se encuentra hoy en abundancia, sustenta nuestro ser y al planeta.

Si nos unimos en consciencia podemos crear un mundo a nuestra manera, al contribuir cada uno con un granito de arena, se forma una playa.

Es Tiempo de Despertar

Todo ha cambiado, el mundo se encuentra unido, no hay separaciones que valgan, pues son solo un artífice de la imaginación humana, ni las fronteras, ni la raza, ni el estatus social, ni la religión, ni los gobiernos, ni la avaricia, ni el miedo, ni el hambre de poder, ni el sexo, ni los juicios, ni las etiquetas, podrán ya separarnos.

Una nueva era ha llegado, yo la llamo la era de la consciencia, la era del despertar, la era en la que todos somos uno y nadie pretende valer más. La era donde se caen las máscaras del ego al piso y se destruyen las ilusiones que nos mantenían separados, deseando, juzgando y etiquetando a todo y a todos, acumulando cosas y emociones negativas que realmente nunca necesitamos.

Esta es la era del nuevo humano, donde después de un proceso de readaptación, triunfará la nueva humanidad, una humanidad unida, colaborativa, abundante, llena de amor y de paz, una humanidad donde los sueños SI se hacen realidad, porque son TUYOS, no del vecino, de la influencia de tu entorno o de los espejismos producidos en los medios de comunicación. Se está acabando la era de la arrogancia, del perfeccionismo malintencionado, de la acumulación desmedida y sin sentido, de la falsa superioridad de unos cuantos.

Ya no habrá más borregos, el ganado, se ha transformado en león y sabe lo que quiere, no se conforma y nunca se encasilla ni se adhiere, está orgulloso de su existencia y no conoce el ego… Se transforma en niño y se reencuentra con la curiosidad, con la inocencia, con la creatividad, con la confianza en sí mismo y en los demás. Juega, canta, ríe, baila, ama, disfruta plenamente y con absoluta libertad.

No será tarea fácil, la mente se resiste al cambio, es su naturaleza, no la juzgues, conviértela en tu aliada y no escuches sus excusas y sus pretextos, pues estos, son ilusiones, remanencias de otro tiempo. El único momento real es ahora, este instante que agradezco decidieras pasar conmigo, el pasado ya no existe, el futuro no ha llegado y nunca llega, solo existe en el siguiente momento presente. Este momento generará el siguiente, es el cimiento, solo tú, puedes determinar lo que sembraras ahora, para recoger más tarde.

Un suceso nos puso de rodillas, nos recordó nuestra propia vulnerabilidad, nuestra humanidad, arrancó de golpe el frágil velo de las ilusiones sociales y nos unió como nunca antes en la historia, el mundo se olvidó de las fronteras, de las comparativas y las etiquetas. No necesitamos buscar culpables, ni raíces, ni intenciones ocultas. Es necesario aprovechar la oportunidad para mantenernos unidos como especie, plantar juntos la semilla que permitirá el florecimiento del nuevo humano, de la nueva tierra.

Esta era de la consciencia necesita de ti, necesita de todos, si vamos a comenzar a escribir un nuevo libro, debemos permanecer unidos y crear una realidad a nuestra manera, desde nuestro ser, una realidad auténtica, librarnos del yugo de la historia dormida. Unirnos como una sola consciencia y no permitir que nadie nos separé de nuevo.

Es tiempo de olvidarnos de las divisiones y las separaciones, comenzando por nosotros mismos, tu cuerpo, tu mente y tu espíritu, son uno solo, no se encuentran divididos, tú eres un ser único y especial, irrepetible y completamente incomparable. Tienes el poder de crear tu propia realidad y ser partícipe fundamental de la realidad colectiva, es tiempo de usar ese poder.

Tendemos a buscar las respuestas fuera de nosotros, pues aparenta tener más luz, ahí es donde apuntan los sentidos y crean la ilusión del brillo, pero hoy, te invito a mirar hacia adentro, medita, obsérvate, se testigo de tu propia magnificencia y cuando encuentres tu ser auténtico, disfrútalo y compártelo con los demás, pues de nada sirve una luz oculta bajo las cobijas de las creencias pasadas, de nada sirve despertar para permanecer apartado del mundo cuando más te necesita.

Hoy, aquí y ahora, es el comienzo de la nueva era y los que tenemos la fortuna de atestiguar este suceso, tenemos también la responsabilidad de plantar la semilla, regarla, cuidarla, ser pacientes y perseverantes, pues cuando esta florezca esparcirá su hermoso aroma por todo el planeta y para toda la humanidad. Comienza desde tu interior, conéctate con tu esencia, con el universo y sentirás la verdad. Escucha a tu corazón pues es la puerta de la creación, a nadie le pertenece la verdad, solo es, simplemente resonará contigo cuando estés abierto a ella y la sentirás en lo más profundo en tu corazón, en tu ser.

Todo se encuentra alineado para esta nueva era, muchas personas alrededor del mundo pueden sentir esta nueva energía y están despertando del sueño social, del maya en sánscrito o el mitote como lo llamaban los toltecas. Es momento de dejar atrás el deseo vacío que solo causa sufrimiento y separación, comenzar a disfrutar de la tierra, de sus experiencias y de la vida, como disfrutamos de la luna, contemplando su belleza sin intención de poseerla, sin apegos, ni ilusiones de pertenencia, no se puede acumular, ni tener exclusividad sobre ella, simplemente la disfrutas cada noche y no sientes ofensa alguna, cuando desaparece por la mañana. Vive y disfruta la vida como disfrutas de la luna.

La luna, también es un ejemplo de amor real, para amarla no necesitas su presencia, ni que solo aparezca para ti, puedes amar a la luna, aunque sea de día, no la llamas todo el tiempo, ni estás obsesionado con ella, no necesitas que te ame de vuelta, puedes compartirla con el mundo sin sentir angustia o

ansiedad, no pretendes cambiarla, ni controlarla en forma alguna, simplemente es y así la amamos. Amate a ti y a los demás como amas a la luna.

Tomemos estos momentos para trabajar en nosotros, para generar y crear algo bueno en el mundo, tú eliges en qué enfocarte y como pasar el tiempo, enfócate en las oportunidades y haz que valga la pena, cualquier momento que tengas para conocerte realmente y ser tú, es un momento de muchísimo valor.

No es necesario luchar contra nada, es un gasto fútil de energía, lo que es innecesario, desaparecerá por naturaleza en su momento, no vale ni mencionarlo, concentremos nuestros esfuerzos y nuestra energía, en crear el mundo que todos queremos y merecemos tener.

Es tiempo de arrancar de golpe las cadenas y no mirar atrás, es tiempo de volver a amar, a bailar, a reír, a disfrutar, a encontrarte contigo.

¡Es tiempo de despertar!

¡Bienvenidos a la era de la consciencia leyendas!

ACERCA DEL AUTOR



Edgar Bravo, autor e instructor espiritual, comparte sus experiencias y lo que la vida le ha ido mostrando, con el mundo. Ha incursionado como director creativo, coach de vida y negocios, actor y productor de teatro entre otras cosas, al experimentar un despertar, decidió dejar todo eso atrás y dedicarse a crear en totalidad, a compartir con el mundo y a disfrutar de la existencia y el amor que esta nos provee a través de sus libros, cursos y videos.

¡Vive una vida legendaria!

https://edgarbravo.com